„АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“
СЕКОЈ ВТОРНИК И ЧЕТВРТОК ОД 10 ДО 12 ЧАСОТ
02/3213 227

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 14.15 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

26 декември 2025 година
број 207

Година XVIII Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk СЗПМ тел. 02 3223 710

Среќна Нова 2026 година
Ви посакува
Сојузот на здруженијата
на пензионерите
на Македонија

СЗПМ

Терминот на емитување на емисијата „Трета доба“ се менува и не е постојан од програмски причини на МТВ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА СОБРАНИЕТО НА СЗПМ ДОБРЕ ИВАНОВ стр. 3
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5
ТРИБИНА стр. 7
АКТИВНОСТИ ВО НЕДЕЛАТА ЗА ГРИЖА НА СТАРИ ЛИЦА стр. 8
КУЛТУРА стр. 9

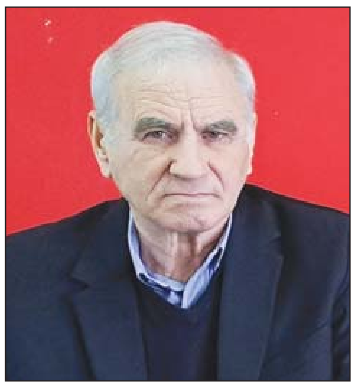
ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ГЕВГЕЛИЈА стр. 10
ПРОСЛАВИ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
СОВЕТИ ЗА ЗДРАВЈЕ стр. 13
МОЗАИК стр. 14
ЗАБАВА стр. 15

НОВА СОРАБОТКА ВО ИНТЕРЕС НА ЧЛЕНОВИТЕ НА СЗПМ стр. 16

Седница на Собрание на СЗПМ

Годината 2025 богата со активности, 2026 прогласена за јубилејна по повод 80 години од пензионерското организирање

➡ стр. 3



Музафер Муртезани

едногласно избран за нов потпретседател на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, активист од ЗП Сарај

➡ стр. 2

Работилница со дописниците на „Пензионер плус“ и „КОХА“

Во основата на секој напис универзален императив треба да биде - вистината

➡ стр. 9

Седница на Одборот на регистрираната одрганизација за солидарен фонд - посмртна помош и членарина донесе

ОДЛУКА

Висината на задршката за солидарен фонд - посмртна помош, да изнесува 150 денари за период од 1 јануари до 30 јуни 2026 година. За членување во здружение на пензионери висината на членарината да изнесува 30 денари, а висината на исплатата на посмртна помош да изнесува 40.000 денари за починати пензионери од 1 јануари до 30 јуни 2026 година.

➡ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
22 јануари 2026
- Прилог за пензионери во „Коха“
февруари 2026
„Пензионер плус“

Одговор од Министерството за здравство на барањето од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија за покачување на лимитот за ослободување на пензионерите од плаќање на партиципација за болничко лекување, бидејќи со линеарното покачување на пензиите, речиси ниеден пензионер не е ослободен од партиципација

Република Северна Македонија
Министерство за здравство
Republika e Maqedonisë së Veriut
Ministria e Shëndetësisë

Бр.Nr.16-10434 /2
01.12 2025
4.12.2025
03-02/242-2

ДО
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000, Скопје
Предмет: Одговор на барање

Министерството за здравство ја следи состојбата во врска со движењето на пензиите и во новата календарска година, ќе ги земе предвид сите околности и со целосна анализа на фискалните импликации ќе ѝ предложи на Владата на Република Северна Македонија соодветен лимит за ослободување на пензионерите од плаќање на партиципација за болничко лекување.

МИНИСТЕР/MINISTER
Azir Aliu

СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса : Бул. Кочо Рацин број 14 - Скопје – Реп.Македонија
Office: Bul. Koco Racin broj 14 - Skopje Rep. of Macedonia
www.szpm.org.mk trajkova@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Tel – Phone 3 223 710 Fax 3128 390 P. fah – Po box 440

БРОЈ/НУМЕР 03-02/253
ДАТУМ/ДАТЕ 27.11.2025

До

ВЛАДАТА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Предмет: **НОВОГОДИШНО БАРАЊЕ ОД ПЕНЗИОНЕРИТЕ**

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија одржа 4 работни средби со претседателите на Здруженијата на пензионери на кои се разгледува значајни прашања од доменот на пензионерското организирање. Средбите се одржаа во градовите: Дојран, Штип, Битола и Скопје.

На овие средби покрај другото како значајно прашање беше и **барањето на пензионерите** за доделување на одредена парична помош за достоинствено поминување на Новогодишните празници.

Одобрувањето на парична помош ќе претставува доказ за грижа и почит кон возрасната популација по примерот на државите од опкружувањето.

Претседател на Сојузот на здруженија
на пензионери на Македонија
Станка Трајкова

СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER - 0302/311
ДАТУМ/DATE - 16.12.2025

ДО
МИНИСТЕРСТВО ЗА ПРАВДА НА РСМ

ПРЕДМЕТ: Предлози за измена и дополнување на Законот за здруженија и фондации

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е граѓанска организација со стекнат статус од јавен интерес, во кој се здружени 53 здруженија на пензионери – членки на Сојузот, со над 290.000 пензионери на ниво на државата.

Имајќи ги предвид специфичностите во одвивањето на пензионерското организирање преку здруженија на пензионери и сојузите, а со цел овие граѓански организации да можат самостојно да обезбедуваат средства за остварување на пензионерскиот активизам, се предлагаат измени и дополнувања на Законот за здруженија и фондации, разгледани и предложени од Правно–Економскиот форум на Извршниот одбор на Сојузот, и тоа:

1. Во Законот за здруженија и фондации („Сл. весник на РМ“ бр 52/2010,135/2011 и 55/2016) по член 5 се додава нов член 5–а, кој гласи:

Здруженијата на пензионери се здружуваат во следните сојузи:

„Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија во кој членуваат здруженија на корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија

Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на РМ во кој членуваат корисници на инвалидска пензија.

Национален сојуз на инвалиди на трудот на Република Северна Македонија во кој покрај инвалидни лица може да членуваат и корисници на инвалидска пензија.

Постапката, начинот и условите за здружување во сојузите, финансирањето и сопственоста како и начинот на работата на сојузите на овој член поблиску се уредува со статутот на сојузите.

Досегашните членови на зруженијата на пензионери од Сојузот на здруженија на инвалидски пензионери на Македонија можат по сопствен избор да се здружат во Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија или во Национален сојуз на инвалиди на трудот Република Северна Македонија, во рок од 6 месеци по стапување во сила на овој закон“.

2. Во членот 15 по став 3 се додаваат 2 нови става, кои гласат:

„На подрачјето на една општина се организира само едно здружение на корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија, кое има најмалку 2.000 членови.

Паралелно здружение во една општина со иста дејност не се регистрира во Централниот регистар.

3. Во членот 62 по став 1 зборот: „организации“ точката се брише и се заменува со запирка и се додаваат зборовите: „освен задруженија на пензионери на старосна, инвалидска и семејна пензија“.

Станка Трајкова
Претседател на Соузот на здруженија
на пензионери на Македонија

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР

Музафер Муртезани избран за нов потпретседател на ИО на СЗПМ

Согласно со член 23 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот ја одржа 30–тата седница на 17.12.2025 година. Седницата ја раководеше претседателката на Сојузот и на Извршниот одбор Станка Трајкова. Покрај членовите на Извршниот одбор присутни беа претседателот на Собранието на СЗПМ Добре

Иванов и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски.

Седницата започна со избор на нов потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ. На предлог на Претседателката на Сојузот Станка Трајкова за нов потпретседател едногласно беше избран Музафер Муртезани, член на сегашниот Извршен одбор на Сојузот од ЗП Сарај, кој е активист и во своето матичното здружение. Музафер Муртезани се заблагодари на изборот и на дадената доверба и вети дека функцијата ќе ја извршува со чест во границите на своите знаења, искуства и можности.

Потоа Претседателката Трајкова во куси црти истакна врз кои постулати се базира Програмата за 2026 година по која ќе се одвива работата на Сојузот, и прочита дел од нив.

- Основни постулати на програмата се: остварливост, промоција, одговорност, оптимизација дополнета со транспарентност, вистина, отчетност, независност и одговорност. За да се исполнат споменатите постулати Сојузот треба интензивно да соработува со здруженијата и заедно да се грижат за пензионерите, пред сè со зајакнување на духот на заедништво, хомогенизација, особено со здруженија кои во својот состав имаат огранок– општина, со цел да не се формираат мали здруженија што не е во интерес на корисниците на пензија. Сето тоа може да се постигне со доследно почитување на статутарните норми и другите позитивни прописи за да се заштитат профилот, односно статусот на здруженијата на пензионерите и на Сојузот како граѓански организации **со заложби да се спречи политичка инструментализација на Сојузот и на ЗП.** Во Предлог–програмата на Сојузот за 2026 година која ви беше доставена инкорпорирани се традиционалните активности, но и нови кои произлегоа од средбите со претседателите на здруженијата, како и од седниците на повеќе комисии и тела на Сојузот и здруженијата, потенцирајќи дека таа е од отворен карактер и во текот на годината ќе се надополнува со нови актуелни активности. Предлогот 2026 година да биде прогласена за јубилејна година, по повод 80 години постоење на Сојузот, едногласно беше прифатен. По дискусијата се разви расправа по која беше едногласно усвоена Предлог–програмата.

Потоа беше усвоен Финансиски–от план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2026 година, за кој зборуваше секретарот на СЗПМ Менка Темелковска. По нејзиното излагање претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски рече дека предлог–финансискиот план е реален и ги покрива сите предложени активности. Предлог–финансиски план на Сојузот за 2026 година беше едногласно усвоен.

На седницата беше поднесена информација за солидарен фонд – посмртна помош и членарина за 2025 година, од страна на претседателката на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд – посмртна помош и членарина, Снежана Андова. Информацијата беше оценета како квалитетна и стручно изработена, со јасен приказ на состојбите. Седницата заврши со донесување одлуки за континуитет во работењето на Сојузот. Со едноминутно молчење му беше оддадена почит на починатиот Ментор Коку кој до 1 јануари беше потпретседател на ИО на СЗПМ.

СЗПМ

ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА СОБРАНИЕТО НА СЗПМ ДОБРЕ ИВАНОВ

Функцијата да бидам претседател на Собранието на СЗПМ за мене претставува и доверба, но и голема одговорност

● Почитуван Претседателе Иванов, Вие од неодамна сте претседател на Собранието на СЗПМ. Што Ве мотивираше да ја прифатите оваа мошне одговорна и важна функција за пензионерите?

– Да ја прифатам функцијата да бидам претседател на Собранието на СЗПМ е мојата желба да придонесам животот на пензионерите да биде што поквалитетен и што посодржаен. Секој успех и резултат во тој правец ќе ми претставува задоволство. Свесен сум дека е тоа одговорна и важна функција која за мене претставува и доверба, но и голема одговорност.

● Декември е последен месец во годината. Задоволен ли сте од она што се реализираше како активност во Сојузот, откако сте на оваа функција?

– Работата на Сојузот ја следев и кога не бев претседател на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Постигањата се за секаква почит. Тој континуитет го почувствував и во периодот во кој сум претседател на Сојузот. Особено импресивни беа Републичките пензионерски спортски натпревари кои се одржаа многу успешно во секој поглед. На овие натпревари беше присутна делегација од Словенија, односно претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија Зденка Јан и нејзиниот заменик Станко Кранвогел, претставник од Министерството за спорт на Р Македонија Илија Ристески и амбасадорот на Р Словенија во нашата земја Н.Р. Грегор Прескер.

Во периодот во кој сум претседател на Собранието на Македонија се одржаа четири средби со претседателите на здруженијата на пензионерите на Македонија кои беа мошне корисни за здруженијата, но и за Сојузот, на кои претседателите говореа за активностите досега, но и за сето она што претстои како активност во наредната 2026 година. На средбите се слушнаа многу предлози и забелешки кои се од голема корист за сите и ќе бидат вградени во Програмата на Сојузот за 2026 година. Исто така беа потпишани неколку меморандуми за соработка во интерес на пензионерите, се одржаа повеќе седници на Извршниот одбор, на една од нив присуствуваше директорот на ПИОМ Никола Мемов и неговиот заменик, беа доставени неколку барања до Владата и соодветни министерства и друго. Сè на сè сум задоволен и се надевам дека резултатите во иднина ќе бидат уште подобри со заложба на Сојузот, на сите здруженија на пензионери, членки на Сојузот, и на секој поединец.

● Сега се изготвува Програма за 2026 година. Што ќе му понуди Сојузот на членството во неа?

– Како и секоја помината година во Програмата за работа на Сојузот за 2026 година ќе бидат поместени сите традиционални активности на кои е препознатлив нашиот Сојуз кај нас и пошироко. Тоа се: заштита и подобрување на правната заштита на пензионерите, усогласување на пензиите, подобрување на стандардот на пензионерите, изградба на старски домови, одржување на регионалните и Републичките ревии на песни, музика и игри, регионалните и Републичките пензионерски натпревари, хуманитарните организирани помошти, волонтерството, збогатување на меѓународната и меѓугенерациската соработка, подобрување на здравствената заштита, соработката со Владата, министерствата, како и општините, соработка со Црвениот крст, подобрување на информирањето на членството, но и на пошироката јавност за активностите на Сојузот и здруженијата, учество во проекти од интерес на пензионерите, зачувување на нашата планета и друго.

● Во кој домен сметате дека со својот досегашен ангажман и Вашето знаење и искуство ќе придонесете за подобар живот на пензионерите?

– Најмногу ќе се ангажирам во економско–финансиското работење и во спортските активности, бидејќи сметам дека во овие домени можам да дадам најдобар придонес, но моето ангажирање нема да изостане и во другите активности, се разбира, заедно со целото раководство во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

● Во 2026 година Сојузот ќе одбележи голем јубилеј, 80 години од почетоците на пензионерското организирање во нашата земја. Што ќе содржи одбележувањето?

– Одбележувањето ќе биде достоинствено и свечено. Со 80–годишен јубилеј ретко кој може да се пофали. Најнапред ќе биде оформен организационен одбор кој ќе ги дефинира активностите за одбележувањето на овој голем пензионерски настан.

● Почитуван Претседателе, Вие сте доста општествено ангажиран и покрај тоа што сте претседател на Собранието на СЗПМ. Имате ли време и за себе? Што Ви носи радост и задоволство кога не сте општествено ангажиран?

– Секогаш се наоѓа време за она што се сака. Меѓу многуте работи кои ми носат радост и задоволство би го издвоил дружењето со моите внуци.

Исто така, јас сум комуникативен и дружељубив човек кој сака да се сретнува и другарува со луѓето. Тој начин на комуникација беше присутен и во четириесетгодишната активност во Фудбалската федерација каде бев ангажиран како делегат на фудбалскиот клуб „Силекс" односно Општинскиот фудбалски сојуз – Кратово.

Задоволство ми носи и моето хоби дружењето со пчелите, тие феноменални инсекти на чија организација, трудољубивост и почит кон она што го прават може да им позавиди и вештачката интелигенција. Ги одгледувам со почит и восхит свесен дека ако исчезнат тие нивното исчезнување ќе се одрази на опстанокот на човештвото, на сите нас!

● На крај што ќе им порачате на пензионерите, членови на СЗПМ?

– Да бидеме сложни, поврзани, солидарни и мудри, затоа што така здружени сме посилни во секој поглед и во сè. Им посакувам добро здравје на сите пензионери и на нивните најмили и им ја честитам Новата 2026 година.

Ви благодарам за честитките и отстапеното време. Сè најдобро Ви посакувам и јас во името на редакцијата на пензионерскиот весник за сегашните и идните пензионери „Пензионер плус".

Калина Сливовска - Андонова
гл. и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус"

2025 БОГАТА СО АКТИВНОСТИ, 2026 ПРОГЛАСЕНА ЗА ЈУБИЛЕЈНА

Годината завршува со добри резултати кои се поттик за уште подобри

На 24.12.2025 година Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја одржа седмата седница, која е последна во 2025 година. Седницата ја раководеше претседателот на Собранието на Сојузот Добре Иванов. Покрај членовите на Собранието присуствуваа и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски...

Со едноминутно молчење му беше оддадена почит на Ментор Ќоку, кој неодамна почина, а беше повеќе години потпретседател на ИО на СЗПМ, и активист од ЗП Чаир.

На почетокот на седницата Претседателката на Сојузот и на Извршниот одбор Станка Трајкова ги информираше присутните дека на седницата одржана на 17.12.2026 година за нов потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ едногласно е избран Музафер Муртезани од ЗП Сарај, член на Извршниот одбор и на Статутарната комисија на СЗПМ.

По усвојување на дневниот ред и на записникот од шестата седница, на Собранието излагање за Програмата на Сојузот предложена од Извршниот одбор ја образложи Претседателката на Сојузот и на Извршниот одбор Станка Трајкова. Бидејќи Програмата им беше доставена на членовите на Собранието, Претседателката Трајкова ги потенцираше најглавните столбови на кои се базира програмата на Сојузот, потенцирајќи го најважното и рече:

– Почитувани членови на собранието и од мене добредојдовте на седмата седница на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Денес како што слушнавме од дневниот ред за седницава треба да разгледаме и да донесеме значајни документи односно треба да ја усвоиме Програмата за работа за 2026 година, како и Финансискиот план или буџетот за работа на Сојузот за 2026 година со кој ќе бидат покриени сите активности предложени во Програмата.

Како што е познато Програмата за работа е основа за подготовка на Финансискиот план, која подготвена врз основа на мислења и предлози од работните тела и комисии на Сојузот, а особено од работните средби што ги одржа Сојузот со претседателите на Здруженијата на пензионери, членки на Сојузот.

Дозволете ми почитувани членови на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, делот од Програмата за 2026 година под наслов ЦЕЛНА ГРУПА да ви го прочитам, бидејќи тој дел претставува сублимат на пензионерскиот активизам во изминатата година со насоки како да дејствуваме во 2026 година.

Во останатиот дел на Програмата нема да навлегувам поопширно бидејќи ја добивте во материјалите за седницава. Се разбира дека и сега можете да давате предлози иако Програмата е отворена и преку целата година ќе може да се дополнува според актуелните активности и случувања.

По повод 80 години од пензионерското организирање во нашата земја ќе биде организирано достоинствено одбележување на нашиот голем јубилеј во здруженијата и Сојузот, а ќе биде изготвена и монографија.

Во ова мое излагање само ќе се задржам на 2–3 позначајни точки.

Прво, и во 2026 година продолжува нашата борба пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и 1 јули без да ни се кратат 4 месеци. Чудно е како ова барање не допира и за тоа се нема разбирање од надлежните субјекти. Тука, со нас е претседателот на Правно–економскиот форум и ќе предложи оваа точка повторно да се најде на дневен ред.

Второ, во 2026 година се предлага да се одржи семинар со судиите на спортските пензионерски натпревари на регионално и републичко ниво, заради зајакнување на квалитетот на судењето на натпреварите.

Трето, според Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија најзначаен и најголем престиж во културно–забавниот живот успешно претставување на националниот фолклор на Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри, а не во прв план да биде учеството на Меѓународниот фестивалот „Трета животно доба" во Љубљана, Република Словенија.

Четврто, исто така, во Програмата за работа за 2026 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија се препорачува Здруженијата на пензионери кои си имаат нивни оригинални активности во делот на културно–забавниот живот или во спортот со претставување на некои настани што сами ги организираат и кога одат надвор од државата, би требало да го информираат затоа Сојузот, бидејќи се работи за негова членка. Особено ова е важно при преземање активности од меѓународен карактер.

На работните средби со претседателите на здруженијата членки на Сојузот, побарано е да се стави точка во содржана на Програмата за работа во 2026 година, Советодавна улога на Сојузот, нешто кое и сега се практикува, но да биде нотирано во програмата како точка.

И на крајот на моето обраќање сакам да истакнам уште едно прашање кое исто така, е плод на работата на Правно-економскиот форум. Сојузот направи предлози за измени и дополнувања на Законот за здруженија и фондации и тоа со статутарната одредба, да не можат да се формираат Здруженија на пензионери ако немаат најмалку 2 000 членови и во Централен регистар да не се регистрираат Здруженија на пензионери кои вршат исти дејности. Во делот на раздвојување, издвојување на граѓански организации да не се однесува на Здруженија на пензионери. Сè што се предлага е постојно образложено. За овие предлози ќе има и објава во нашиот весник „Пензионер плус".

Срећна Нова година 2026!!!

По дискусијата Програмата за 2026 беше усвоена.

Потоа беше образложен Предлог–финансиски план на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија за 2026 година, со Извештај на Надзорниот одбор. Финансискиот план на Сојузот за 2026 година го образложи секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ Менка Темелковска која рече дека сите активности се финансиски покриени. Планираните средства се врз база на анализата на приходите и расходите во минатата година. Финансискиот план на Сојузот се состои од:

1. ВКУПНИ ПРИХОДИ	**10.652.000 денари**
– Приходи од членарина	9.700.000 денари
– Други приходи	952.000 денари
2. ВКУПНИ РАСХОДИ	**10.652.000 денари**
– Функционални расходи	5.556.000 денари
– Интелектуални услуги	2.035.000 денари
– Други трошоци	3.061.000 денари

Дека Финансискиот план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2026 година е добро направен информираше претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски. Потоа Финансискиот план беше усвоен од присутните со гласање.

На седницата беше разгледана и информацијата од солидарниот фонд – посмртна помош и членарина за 2025 година. Информацијата ја образложи претседателката на Одборот на регистрираната организација на солидарниот фонд – посмртна помош и членарина, Снежана Андова. Во информацијата се прикажани податоци за периодот јануари – ноември 2025 година. Во дискусијата беше оценето дека информацијата е квалитетна и сеопфатна.

На крајот од седницата се донесе Одлука за прогласување на 2026 за јубилејна година по повод 80 години постоење на пензионерското организирање, Извршниот одбор ќе формира организациски одбор, кој ќе ја подготви Програмата за прославата.

СЗПМ

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Период богат со активности

На 28 ноември 2025 година ЗП Ѓорче Петров одржа седница на Собранието на која присуствуваше Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ и Александар Стојковски, градоначалник на Општина Ѓорче Петров. Како гости присуствуваа претставници на здруженија на пензионери од Гази Баба, Бутел, Тетово и Штип кои се збратимени со ЗП Ѓорче Петров.

На седницата, присутните ги поздрави градоначалникот Стојковски посакувајќи им плодна и успешна работа. Тој нагласи дека кон пензионерите од Општина Ѓорче Петров секогаш гледа со почит, бидејќи тие се луѓето од кои треба да се учи и да се почитуваат нивните успеси. Општината секогаш финансиски го поддржувала здружението, а така ќе биде и во наредниот период.

Претседателот на здружението Митко Стојаноски, упати благодарност за неговото присуство, како и за грижата кон пензионерите со финансиска поддршка, додавајќи дека до советот на општината, здружението ќе достави барање со прилог од Годишната програма со која ќе се бара финансиски средства за реализација на неколку проекти, а со цел да се вградат во буџетот на општината за наредната 2026 година.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова во своето обраќање упати поздрави до сите присутни. Таа се осврна на зголемувањето на пензиските примања кои се ниски кај значителен број пензионери. Трајкова информираше дека Уставниот суд има отворено предмет за оценување на уставноста за линеарното зголемување на пензиите и рече дека што се однесува за 5.000 денари кои пензионерите ги зедоа, истите нема да се укинат и тие и понатаму ќе останат бидејќи Законот со кој беа исплатени средствата повеќе нема правно дејство, а додека за сегашните 2.000 денари од кои 1.000 беа исплатени во септември и 1.000 денари треба да се исплатат во март 2026 година Уставниот суд сè уште нема донесено одлука. Во моментот Уставниот суд прибира мислења од соодветни и стручни институции, а потоа ќе заземе свој став.

На седницата Васил Дрвошанов, претседател на Собранието, се заблагодари на дискусиите од Александар Стојковски и Станка Трајкова. Потоа седницата започна со работа по усвоениот дневен ред и беа донесени неколку одлуки кои се важни за работата на здружението.

Активот на пензионерки од огранокот Дексион предводени од претседателката Лила Игнатовска донираа пакети прехранбени производи во геријатриската болница „13 Ноември“ која се наоѓа во населбата Ѓорче Петров 2. Групата пензионерки беа срдечно примени од страна на персоналот во болницата кои упатија благодарност за донацијата.

Активот на пензионерки при ЗП Ѓорче Петров во соработка со „Американски совети, Црвениот крст и млади од семејна разновидност“, предводени од волонтерката Теона Ѓеркоска организираа неколку работилници во рачно плетење на новогодишни украси наменети за деца од еднородителски семејства.

Љубинко Ристов

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Дружење и незаборавни средби на пензионерките на активот

Со години наназад, секој четврток попладне, во клубот на пензионери се дружеа и одржуваа состаноци Активот на пензионерките при ЗП Крива Паланка и Ранковце. Со Активот повеќе години раководеше претседателката Ленче Стаменковска, а по неја нов претседател на активот е Анка Стојановска.

По завршување на секој состанок, пензионерките се дружеа, се забавуваа со играње карти, шах, домино и друго. Имаше денови кога се славеше роденден на кој покрај торта имаше и домашна пита. Крајот секогаш се крунисуваше со заедничкото попладневно кафе. Понекогаш четвртокот беше резервиран за поетски читања, креативни работилници и едукативните предавања.

Така беше сè додека не се појави короната и со тоа се ограничија дружењата.

Не се продолжи со дружење во клубот на пензионери, а и состаноците заминаа во минатото. Желба да се другарува постои, но недостига волја и храброст да се обнови некогашното дружење на пензионерките.

Б. Стојчевска

ЗП ОВР НА РМ

Еднодневна екскурзија

На 29 ноември над педесет пензионери од здружението ги посетија Ниш, манастирот „Грачаница“ и во Урошевац на шопинг.

Во Ниш по кусата прошетка низ градот, беше посетен еден од најголемите молови на шопинг што се наоѓа на самиот влез од Ниш.

Потоа продолжија кон селото Грачаница во Косово, каде се наоѓа манастир „Грачаница“, кој датира од почетокот на четиринаесеттиот век. По топлиот пречек од домаќинот, кустосот на манастирот им раскажа за неговиот историјат. Овој манастир е посветен на Успение на Пресвета Богородица, а во 1990 година е прогласен за споменик на културата од големо значење. А од 2006 година е под заштита на УНЕСКО како ретко културно наследство од средновековните споменици на Косово. Целиот манастир е исцртан и како што појасни кустосот, досега не е направено никакво обновување на боите на цртежите, само е исчистен од чадот на свеќите. Заради заштита на оригиналноста на боите кои од 14 век се истите, веќе не е дозволено палење свеќи во него. По Втората светска војна манастирот го обновиле монахињи и оттогаш се води како женски манастир. Во моментот во него престојуваат повеќе монахињи, кои главно се занимаваат со иконопис, везење и одгледување на градинарство.

Потоа продолжиле кон Урошевац и директно се упатија во големиот маркет наречен „Се за едно евро“.

С. Смилеска

КИСЕЛА ВОДА

Да не се заборави

Со свечена програма, општинската организација на Сојузот на борци на Македонија „Кисела Вода“ по повод годишнината, беше одбележан 12 ноември – Денот на ослободувањето на село Драчево.

На прославата присуствуваа голем број посетители од селото, околината и градот Скопје и ученици од ОУ Св. Климент Охридски. Свеченоста започна со интонирање на државната химна, а со едноминутно молчење беше оддадена почит на паднатите борци. Учениците изведоа уметничка програма, рецитираа стихови и пееја песни со партизанска содржина. Потоа Павлина Ристеска, претседател на ОО на СБМ „Кисела Вода“, зборуваше за борбите и борците кои загинаа за денешната слобода, чии имиња и спомен никогаш нема да се заборави.

Зборуваше и историчарот проф. Ѓорѓи Малковски, кој има издадено монографија за село Драчево, со акцент на борците кои ги загубиле животите. Спомени за тој период евоцираа и други посетители, чии блиски роднини и пријатели загинале во борбите.

Потоа свежо цвеќе положија многу делегации и поединци, како од општините Кисела Вода, Гази Баба, Чаир и многу поединци, почитувачи на паднатите борци.

Собирот заврши со јасна порака дека никогаш не смеат да се заборават имињата на паднатите борци, кои се заслужни за денешната слобода.

В. Топаловска

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Посета на манастирите Водоча и Вељуса

Декември – ладен зимски месец. Декември е прошаран со златножолти лисја, со густи ладни дождовни капки кои како завеса се спуштаат од небото. Понекогаш, декември ни дарува снег создавајќи прекрасни бели пејзажи, радост на сите, а особено на децата.

На помладите пензионери од Здружението на пензионери Свети Николе, полни со желба за дружење, за едукација, желба да ги видат убавините на нашата земја, декемвриските студени денови не им беа пречка да уживаат на екскурзијата. Претседателот на ЗП Свети Николе Штерјо Ѓоргиев секогаш е подготвен да ги сослуша и да ги исполни желбите на пензионерите:

– По барање на поголем број пензионери, околу 40, ќе ја реализираме оваа еднодневна екскурзија. Ќе ги посетиме нашите познати манастири Вељуса, Водоча и ќе направиме прошетка и одмор во Струмица. Потребите на пензионерите и нивните желби секогаш ми се на прво место, и се трудам во рамките на нашите можности да ги исполнам.

Во контекст на тоа најнапред беше посетен манастирот Водоча кој се наоѓа на четири километри северозападно од Струмица, на излезот од село Водоча. Во манастирот се наоѓа црквата Свети Леонтиј, древно седиште на струмичките митрополити. Куполите на црквата Свети Леонтиј се издигаат достоинствено како на посетителите да им посакуваат добредојде. Се смета дека во овие предели започнала мисијата на Светите браќа Кирил и Методиј, а подоцна нивниот ученик свети Климент Охридски тука дејствувал како епископ Велички и Дремвицки. Манастирот првпат се спомнува во 1018 година во време кога е уништена Самуиловата Држава. Според легендите Водоча го добила име според грозоморниот настан од 1014, кога по наредба на византискиот цар Василиј, овде со железен жезол била ослепена 14–илјадната војска на Самуил.

По разгледување на црквата, пензионерите се упатија кон селото Вељуса во посета на манастирот Вељуса посветен на раѓањето на Марија Пресвета Богородица Милостива (Елеуса). Во манастирот пензионерите ги дочека оаза на мир и тишина. Манастирот Вељуса е изграден 1080 година, а од 1996 е монашки женски манастир. Монахињите развиваат самостојна издавачка дејност и објавуваат преводи од световната литература. Сестринството се грижи за уредување и за сајтот на Македонската православна црква. Во шивачката работилница везат прекривки за садови, везат делови од одежда, плетат бројаници, прават крстови, го уредуваат и одржуваат манастирскиот двор. Народното предание вели дека откако е изграден манастирот посветен на Елеуса–Милостива селаните доаѓајќи во црквата велеле: Одиме во Елеуса – Велуса, така селото го добило името.

Во внатрешноста на двата манастира се зачувани оригинални делови од најстарите иконостаси, фрески, фрагменти од мозаичните декорации на подот и друго.

По посета на манастирите со незаборавни впечатоците од видените убавини и доживеаниот мир во кој ужива, пензионерите ја разгледаа Струмица и разговараа за следната дестинација.

Вукица Петрушева

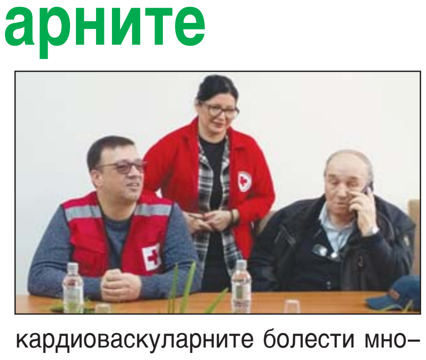
ЗП ТЕТОВО

Предавање за кардиоваскуларните заболувања

Врз основа на долгогодишната меѓусебна соработка помеѓу Здружението на пензионери Тетово и Општинскиот Црвен крст, на 20 ноември 2025, во просториите на ЗП Тетово беше организирано предавање посветено на кардиоваскуларните заболувања.

Овој пат од страна на Црвениот Крст како предавач пред пензионерите за горенаведената тема беше д–р Илчо Ефкоски–специјалист по медицина на трудот, вработен во ПЗУ „Медика–Центре“ во Тетово.

Зборувајќи за причините на кардиоваскуларните заболувања, д–р Ефкоски како главни фактори ги спомна високиот крвен притисок, дијабетесот и маснотиите во крвта. Поради тоа, со цел спречување на овие болести потребно е почеста лекарска контрола и постапување според препораките на здравствените работници, истакна д–р Ефкоски.



Според него, за превенција на кардиоваскуларните болести многу важно е консумирање на здрава храна богата со витамини, постојани физички активности, контрола на телесната тежина, редовно следење на крвниот притисок и на холестеролот и др.

Предавањето на докторот, кај присутните пензионери предизвика голем интерес. Од страна на присутните беа поставени повеќе прашања по однос на кардиоваскуларните болести, на кои добија одговор од докторот.

Исто така, од страна на екипа од Црвениот крст на присутните пензионери им беше измерен крвниот притисок и шеќерот во крвта.

М. Мурсели

ЗП ЧАИР

Активности на Активот на пензионерки

Во рамките на Програмата за 2025 година на ЗП Чаир се предвидени повеќе активности. Искористувајќи ги убавите есенски денови членките на Активот на пензионерките при здружението беа на еднодневна екскурзија во соседна Република Србија со посета на Врање, град со богато историско и културно наследство. По пристигнувањето во Врање, пензионерките имаа време да прошетка низ центарот на градот и разгледување на културно–историските знаменитости. При тоа, беше посетена и куќата на писателот Бора Станковиќ, споменик, која има важно културно значење и место во традицијата на градот.

Активот на пензионерки при ЗП Чаир организираше за своите членки и посета на градот Урошевац, каде што престојот беше искористен за дружење и шопинг.

По повод неделата за грижа на стари лица, членките од Активот, при ЗП Чаир, ги посетија старите лица сместени во старечкиот дом „Идила“ во Скопје. На штитениците при домот, им беа поделени скромни подароци, а тие со насмевка им посакаа добредојде. Се запеа песна, се заигра оро, што ја зголеми ведрината и расположението кај лицата кои се згрижени во домот. Пружената рака и средбите најмногу ги посакуваат лицата во поодминати години. Средбата заврши со желба за добро здравје и повторна средба.

М. Абази

ЗП БЕРОВО

Меѓународна соработка

Деновиве во Берово во возвратна посета на ЗП Берово престојуваше делегација на пензионерскиот клуб „Неврокоп“ од Гоце Делчев, Република Бугарија. На оваа средба беше склучен договор за меѓусебна соработка и истиот го потпишаа претседателот на ЗП Берово Гоце Здравковски и секретарот и претседател на Активот на пензионерки Вера Ковачовска и претседателот на пензионерскиот клуб „Неврокоп“ Гоце Делчев Костадин Пелтеков и заменик–претседателот Елена Лазарова. Цел на договорот е збратимување на двете здруженија во кои се вклучени следните активности:

- меѓусебни средби и на културно–уметнички план,
- запознавање на културно–историските знаменитости на градовите.

А. Кацарски

ЗП ТЕТОВО

Екскурзиите физичка и душевна релаксација

Поаѓајќи од фактот дека екскурзиите се многу значајни за третата доба, Здружението на пензионери на Тетово на оваа пензионерска активност со години обрнува големо значење. Овие форми на организирање вклучуваат голем број пензионери, затоа раководните структури на Здружението постојано се преокупирани со организирање и реализација на голем број екскурзии во земјата и надвор.

Екскурзиите за пензионерите имаат големо значење од аспект на нивната физичка, ментална и емоционална благосостојба, затоа во вакви активност во 2025, на еднодневни, дводневни и тридневни екскурзии беа вклучени над 1 700 пензионери.

Поимите „екскурзија“ и „пензионери“ се тесно поврзани во социјален, културен и туристички контекст. Пензионерите се општествена група која често има потреба и бара начини за активно и здраво да го поминат времето. Една од омилените активности се токму екскурзиите. Преку нив, пензионерите се релаксираат, забавуваат, посетуваат културни и верски објекти во разни градови, склопуваат нови пријателства и разменуваат мислења за теми од пензионерското организирање и теми од секојдневието.

Дел од пензионерите се чувствуваат осамени и за нив екскурзиите претставуваат можност за разговори, размена на искуства и стекнување нови пријатели. Оваа форма на организирање секако придонесува за подигнување на квалитетот на живот и создаваат чувство на припадност кон заедницата.

Патувањата обично вклучуваат пешачење, движења и лесни физички активности, битни за одржување на физичкото здравје.

Комисијата за одмор, рекреација и културно–забавен живот на пензионерите во рамки на ЗП Тетово, во програмата од година на година, се труди да ги промени дестинациите на патувањата, со цел секоја екскурзија да биде привлечна за секој пензионер учесник. Вака се планира и во програмата за 2026, вклучувајќи посети по градови и населби во земјата и соседните земји. Секако ангажирањето ќе биде во правец на вклучување на сите заинтересирани пензионери, а предност ќе имаат пензионерите со ниски примања и социјални тешкотии. Социјалната состојба на пензионерите најдобро ја знаат претседателите на ограноците кои го информираат Здружението за правична селекција на пензионерите, учесници во екскурзиите.

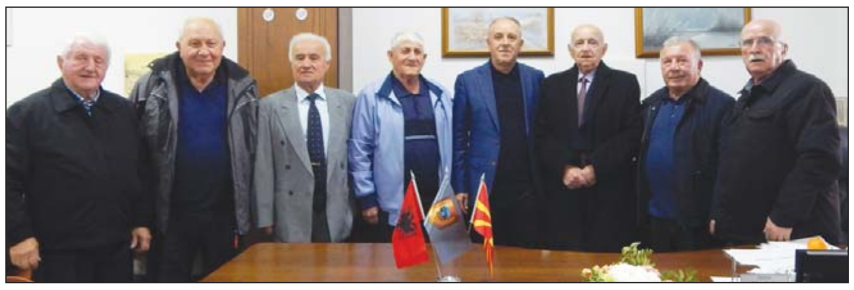
Новата програма на екскурзиите ќе биде уште попримамлива за пензионерите кои ќе ја искористат оваа можност. Треба да се спомне дека во поголемиот број екскурзии, Здружението покрива дел од трошоците, зависно од своите буџетски можности.

М. Мурсели

ЗП СТРУГА

Делегација во официјална посета на Општина Струга

Новоизбраниот градоначалник на Општина Струга Менди Ќира, ја прими делегацијата на ЗП Струга на работна средба, предводена од претседателот Милорад Трпоски и потпретседателот Минир Мамуди. Посетата беше во духот на честитка за новата локална власт, која прво во име на делегацијата му го честитаа четиригодишниот мандат, како прв човек на градот, но и во разговор за заедничка соработка. Потпретседателот Мамуди му се обрати на албански јазик, честитајќи му го изборот и му посака успешна четиригодишна работа.



По официјалниот протокол, претседателот Трпоски, го запозна со годишната програма за 2026 година, како и со проблемите со кои се соочува здружението, посебно со немањето пензионерски дом. Исто така, беа поставени прашања од сферата на здравството, културата и спортот.

Градоначалникот нагласи дека покрај приоритетните задачи се и изградбата на патиштата, решавање на проблемот со паркирањето и подобрување на комуналните услуги. Во однос на градската депонија, тој посочи дека се очекува регионално решение кое треба да профункционира во 2026 година. Што се однесува за ЗП Струга, ќе настојува да влезе во финансиската програма на општината за 2026 година.

Градоначалникот Менди Ќира, вети дека Струга ќе го направи град, кој ќе биде пример за чистота, транспарентност, современ урбан развој, како и град во кој граѓаните ќе се чувствуваат безбедно, гордо и рамноправно. Тој нагласи дека Струга е град со историја, традиција, култура и младост. Особено внимание ќе посвети на младите, за кои рече дека се двигател на секоја заедница.

– Затоа ќе обезбедиме поддршка за младински проекти, иновации, културни иницијативи и спорт. Ќе обезбедиме јавен пристап до сите информации, отворени податоци и отчетна администрација.

На крајот изрази огромна благодарност до жителите на Струга и Струшко, за поддршката за неговата визија и во која насока сакаат да се развива градот.

С. Кукунешоски

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Активности во континуитет

За љубителите на пишаниот збор, при ЗП на Радовиш и Конче, веќе година дена работи библиотека. Моментално библиотеката располага со книжен фонд од 800 книги со различен жанр, односно со книги за сечиј вкус на читатели. Книгите се обезбедуваат со средства од Здружението, како и преку донации од правни и физички лица. Добиени се донации од издавачките куќи: Мисла, Сакам книги, Три и Култ. Од поединци најголемата донација засега е добиена од пензионерката Лилјана Стефчева, со потекло од Радовиш, а живее во Америка. Таа подари 140 книги и еден лаптоп.

Моментално се врши и компјутерска класификација на книгите. Таа специфична работа волонтерски ја врши пензионерката Ивана Соколова, која пред тоа работеше во библиотеката „Браќа Миладиновци“ во Радовиш.

На покана од Здружението на пензионери од Штип, делегација од ЗП Радовиш и Конче, предводена од претседателката на Здружението, Ефтерпи Димитрова, го посети истоимениот Здружение. При посетата најпрво се посети музејот на ВМРО во Ново Село, каде пензионерите беа запознаени со револуционерната активност на партијата и личности од овој крај. Се посети и црквата Св. Богородица која е богата со голем број вредни икони и фрески.

Потоа се отиде во просториите на Здружението каде гостите беа пречекани со погача со паричка. Во рамките на посетата се прочитаа песни чии творци се пензионери. Во спортскиот дел од посетата се одиграа меѓусебни натпревари во шах и домино. Победниците добија награди. Посетата заврши со искрено дружење исполнето со песна и игра. На крајот го потенцираа значењето на ваквите средби и со задоволство беше прифатена поканата од страна на гостите.

И оваа година ЗП Радовиш и Конче организира дочек на Новата година, за над 400 пензионери, а се организира во реномиран ресторан. Организирана е богата лотарија и ќе се прогласи најдобриот спортист, пензионер за 2025 година. Пензионерите ќе ја испратат годината со песна и оро, а Новата година ќе ја дочекаат со желба за повисоки пензии и повеќе дружење.

Мите Сарбаков

ЗП ВЕВЧАНИ

Клубот одбележува 13 години

Клубот на пензионери при ЗП Вевчани, ги започнува активностите за одбележување 13 години од формирањето, во кој преку цела година се реализираат голем број културни настани, изложби, концерти, промоции, како и одржувањето на Вевчанското културно лето „ВЕВКУЛ“. Клубот ја започнува својата дејноста на 29 ноември 2012 година, со формирањето на ЗП Вевчани. Од формирањето, па и денес, раководи Витомир Костојчиноски, претседател на ИО и Јован Лазороски како претседател на здружението, Јован Авраноски, Сандре Русески. Од формирањето до денес клубот на ЗП Вевчани има активна улога во сите случувања и претставува важен сегмент во збиднувањата во општината. Годишнината ќе биде одбележана на 29 ноември со изложби, промоции и слично.

Во почетокот клубот ги поттикнувал аматерските дејности: фолклорот, сликарските школи, литературните и драмските клубови кои ги водел Анастас Кушкоски, член на ИО и спортските активности што ги организирал Јован Аврамоски.

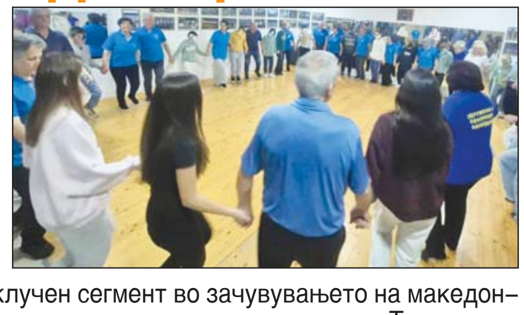
– Цели 13 години се создава, чува и се негува богатото културно наследство, вткаено во сопствениот подем, во растот на селото и општината што неуморно покажува и докажува дека ги стимулира писателите, сликарите, слободните пензионери со визија. Годинава кога одбележуваме 13 години, цел месец имаме многубројни активности, речиси невозможно е да се набројат сите културни настани што се создале и се одиграле во клубот – вели Витомир Костојчиноски, претседател на ИО на ЗП Вевчани.

С. Кукунешоски

ЗП КАВАДАРЦИ

Пензионери и ученици во едно оро

Фолклорната група при ЗП Кавадарци, по добиената финансиска поддршка од Општина Кавадарци, за проектот „Промовирање на македонската традиција“, деновиве во просториите на Домот на културата, организираше едукативна и практична работилница со ученици од 6 и 7 одделение од ООУ Тошо Велков Пепето од Кавадарци. Работилницата беше организирана во координација со директорот на училиштето Диме Мукаетов и предметната наставничка по физичко и здравствено образование Македонка Николова. Од м–р Зорка В'чкова и инструкторката Благица Илиева на учениците им беше истакнато значењето и важноста на македонската традиција и македонскиот фолклор, како клучен сегмент во зачувувањето на македонскиот идентитет. По едукативниот дел, учениците заедно со пензионерите заиграа македонски ора. Тие размениja и позитивни впечатоци со надеж за понатамошно другарување на исти и слични средби. Задоволството беше очигледно обострано.



Л. Илиева

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ЗДРАВЈЕТО Е НА ПРВО МЕСТО!
ALPHAGO MED U80-EH
Апарат за мерење крвен притисок, за надлактица
FULLY AUTOMATIC Blood Pressure Monitor
ALPHAGO MED U60-EH
Апарат за мерење крвен притисок, за рачен зглоб
FULLY AUTOMATIC Blood Pressure Monitor WRIST STYLE
Мерете го редовно вашиот крвен притисок.
ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Во пресрет на Новата година

Повторно и повторно да се потврдиме кои сме и што сме. Нашата почва има археолошки материјал во длабочина од 20 метри, а некои големи сили и нивни вазали запнале да нè понижуваат и да си ги дигаат своите акции. Нема да успеат, оти кај нас сè говори, сè сведочи, секој камен, секое сокаче, секој наш традиционален рецепт или песна.

Го прославивме и нашиот државен празник, го чествувавме Свети Климента. Конечно, да се запрашаме, колку вистински знаеме за него и за сите останати од таа просветителска дружина на најважни луѓе за Словените: Кирил, Методиј, Сава, Наум, Горазд, Ангелариј... Дали ги знаеме сите поединости на нивната мисија? А зошто треба да ги знаеме тие нешта? Па, некои вжарени умови од соседството уште си ги лекуваат комплексите со тоа дека Свети Кирил и Методиј го направиле старословенскиот/црковнословенскиот јазик според старогрчкиот. Но, ние знаеме дека најважната мисија на просветителите била да можат Словените да го чујат и читаат Светото Писмо на мајчин јазик. Да можат во Црква да се молат на својот јазик.

Целата приказна со глаголицата се мистифицира, а исто така и потеклото на просветителите, особено на светите Кирил и Методиј. Дали црковнословенскиот јазик е направен според говорот на Македонските Словени од околината на Солун, тогаш? Најверојатно, нивната мајка Марија била Македонка. Интересна е приказната, кој и како ја поттикнал и организирал и да речам со архаичен јазик благословил нивната мисија, со која ние сме се родиле писмено. Секако на вжарените умови, треба да им се објасни дека јазици не се измислуваат. Барем не ваквите, на кои говорат толку нации. Словенскиот, а некои љубат да кажат „Македонскиот јазик" веќе постоел и се користел и до неговото официјализирање од просветителите. Прашањето е, која азбука е поавтентична за нас, Македонците, глаголицата или кирилицата? Нас на училиште малку нè учеа за тоа. Но, и ваква каква што е, кирилицата, особено македонската е една од, ако не и единствената, најсовршена азбука. Која најлесно се чита и говори.

Затоа, да си ги сакаме своите зборови и да си ги анализираме и ќе видиме, со малку проучување, дека сме древна нација со древен јазик. А не, како што велат тие зашеметените од некои свои проблеми умови, дека денешниов наш јазик е измислен од Блаже Коневски. Велат дека нашиот збор „сакам", бил многу глупав, оти бил ист и за тоа кога нешто сакаш и кога си заљубен во некого/некоја. Сега нема да ве заморувам со тоа колку видови љубов има и какви имиња имаат. Некој друг пат ќе ги спомнам и „љубов", од каде што доаѓа глаголската форма те љубам и другите видови на љубов, нели сè е љубов, сè е создадено од љубов. А зошто? Мислам, етимолошки и суштински?

Дали да напишам за љубов или за убав/а? Ајде ќе видиме. Не ви се чини ли јазичниот корен на овие два збора ист – бов/бав/бв? Многумина ги анализираат овие корени и има интересни мислења. Имено, од тоа како се однесуваат согласките во индоевропскиот јазик, од коренот „бв", можат да се добијат повеќе значења и ми се чини од она што го најдов на интернет, сите како да се плашат да го одвојат најважното значење на изведените од овој корен. А велат може да се изведат зборови кои значат: да се бавиш, да се забавиш, да се забавуваш, да убиваш, но има и едно значење да биваш, да постоиш. Јас ќе ги поврзам зборовите убав/а и љубов токму со биваш – постоиш. Оти љубовта ни го дава постоењето. И толку. Така што – од коренот хуб – ги имаме овие два најпрекрасни збора во нашиот македонски јазик. И ако некого вистински сакаш – ќе му речеш дека го љубиш. Да не биде исто како да му кажеш, те сакам како парче леб, на телесно ниво. Туку – те љубам! Сакам да постоиш. А некои велат, ако речеш некому дека го сакаш, љубиш, тоа значи – „не сакам никогаш да умреш"!

Да си посакаме многу љубов и среќа во следната 2026 година!

И да, ако кажеш некому дека го сакаш/ја сакаш, тоа не е толку едноставно, ти му велиш дека го сакаш, како што тоа го кажувале луѓето од пред илјадници години на овие простори!

Маја Белева

5 декември Светски ден на волонтерство

Да го напишам овој текст ме поттикна една телевизиска емисија на која се одбележуваше – 5 декември Светскиот ден на волонтерството. Додека ја слушав емисијата и гледачите бев инспирирана од фактот што „други лица" зборуваа за вистинските волонтери кои целиот живот го посветиле на волонтерство или волонтери кои скромно помагале на другите, тивко ненаметливо и хумано. Да, такви треба да се волонтерите, а не својата волонтерска активност повеќе од колку што треба да ја промовираат во јавноста.

Една од слушателките истакна дека кога нејзината сестра волонтирала помагајќи на стари лица и на лица со пречки во развојот, некои нејзини познаници и веделе дека тоа никако да не го прави без пари. Но, слушателката за пример ја даде хуманоста и волонтерството на мајка Тереза (Гонџа Бојаџиу) истакнувајќи дека ако можела таа да оди на исток и на грб да ги носи болните и лепрозните без да се плаши за својот живот, зошто да не можам и јас да помагам. Оттука, мајка Тереза е вечна инспирација за човештвото, симбол на бескрајна хуманост, на љубовта кон човекот и грижа за болните и осамените, бидејќи осаменоста и чувството дека не сте сакани е најголемата сиромаштија и затоа не треба да заборавиме дека припаѓаме едни на други. Токму заради значењето на волонтерството Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија пред извесен период го донесе Проектот „Волонтерство" кој го достави до сите здруженија на пензионери. Одделни здруженија овој проект го користеа како основ за донесување на свои проекти кои ги приспособија на сопствените потреби и услови. Меѓутоа, може слободно да се каже дека волонтерството сè уште не го зазема заслуженото место во здруженијата на пензионери како граѓански организации. Тоа, би требало да е поттик за здруженијата да изнајдат форми и начини за улогата и значењето односно практикувањето на волонтерството и така здруженијата на пензионери ќе станат покорисни општествени чинители.

На работната средба на одреден број збратимени здруженија на пензионери се предложи посебно да се разгледува и дебатира само по прашањето на волонтерството, кои се причините со кои се судираат пензионерите–волонтери и како да се димензионира волонтерството во здруженијата на пензионерите и во Сојузот. На тие средби би требало да се истакне дека волонтерството „DE FAKTO" постои во извесен број здруженија, а во другите за секоја активност која пензионерот може да ја изврши, ја условува со зборовите: „Ќе ја завршам таа работа, но барам мојот труд да биде платен". Оваа флоскула е присутна кај извесен број активности иако пензионерите би требало да бидат задоволни и среќни што имаат можност преку активностите што ги организираат здруженијата да поминуваат активна трета доба.

Станка Трајкова,
Претседател на СЗПМ

Фејсбук-страници го злоупотребуваат името на Сојузот на пензионери и ги доведуваат пензионерите во заблуда

Во изминатиот период, на социјалната мрежа Фејсбук никнуваат сè повеќе страници кои наликуваат како да се официјални профили на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Тие можат да предизвикаат забуна кај пензионерите, особено затоа што објавуваат содржини често користејќи го името, кратенката, фотографии или симболи поврзани со Сојузот. Една од тие страници е **„СЗПМ-Сојуз на здружения на пензионери на Македонија"** која го користи официјалното име, иако не станува збор за службена страница на здружението на пензионери. На оваа страница можете да прочитате различни содржини, но преовладуваат текстови со кои се агитира за одредена политичка партија, како и реклами за прехранбени и други видови на производи кои им се нудат на пензионерите по пониска цена.

„Овие страници фактички го крадат идентитетот на Сојузот на пензионери на Македонија и се претставуваат како СЗПМ, а тоа се всушност одредени групи. На тој начин се злоупотребуваат нашите пензионери на кои им се нудат секакви производи, а за Сојузот, односно раководството се шират дезинформации", вели пензионерката Снежана Андова.

Андова, како пример дека овие страници ги доведуваат во заблуда пензионерите, го наведува случајот со словенечкото здружение на пензионери кои исто така биле доведени во заблуда дека пишуваат на официјалната страна. Тие на оваа страница ги споделиле импресиите од официјалната средба со претставниците на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Но ова не е единствената страница која може да ги збуни пензионерите. Од Сојузот велат дека детектирале дури седум страници кои ги таргетираат пензионерите и на кои се објавуваат информации без извори, со сензационалистички наслови или објави што звучат убедливо, но се делумно или целосно неточни. Зад овие страници, според Андова „стојат незадоволници кои имале желба да станат дел од највисоките органи на Сојузот или групи кои се подбуцнати од разни влијанија на политиката".

Од Сојузот објаснуваат дека тие НЕ поседуваат официјална Фејсбук–страница, ниту управуваат со која било група на оваа платформа. Сите официјални информации, соопштенија и најави ги објавуваат исклучиво на нивниот **официјален веб-портал szpm.org.mk** или преку **пензионерскиот весник**, а со членовите редовно се одржуваат и регионални состаноци за сите актуелни состојби. Сè друго е измама или злоупотреба, велат од Сојузот на пензионерите.

Со слични злоупотреби се соочуваат и општинските пензионерски здруженија и таму се појавиле страници кои лесно можат да ги намамат пензионерите и да ги убедат дека се работи за официјална страница на Здружението, а всушност се креирани и управувани од одредени поединци или групи.

Злоупотреба на симболи, логоа или фотографии на официјални институции, здруженија или медиуми е дел од поширока опасна практика која се применува за ширење на дезинформации. Такви се лажните интервјуа со познати актери или доктори кои се објавуваат со копирано лого на нашите телевизии, за да ја убедат публиката дека се вистинити, иако станува збор за груба измама. Понекогаш се злоупотребуваат и ликовите или гласовите на познати телевизиски водители и новинари. Целта на овие фабрикувани содржини кои се нарачани од домашни но и од странски извори е секогаш иста: ширење на манипулативна содржина, поттикнување негативни емоции, создавање поделби или финансиска добивка.

Затоа, во време кога дезинформациите се шират побрзо од вистината, пензионерите треба да се потпрат на своето критичко размислување и да ги проверуваат страниците од кои се информираат.

Соња Петрушевска Поповска

Текстот е изработен од ИКС во соработка со СЗПМ во рамки на проектот „Следење, откривање и разобличување на скриеното странско мешање и манипулирање со информации", со поддршка на британската амбасада во Скопје.

Педесетина пензионери учествувале во голема акција на пошумување

Дрогеријата ДМ од Скопје реализираше акција за пошумување во с. Калапетровци, во околината на Штип, на 30.11.2025 година. Ова е четврта по ред најголема акција за пошумување до сега, организирана од ДМ. Во рамките на оваа доброволна еко–акција се вклучија педесетина пензионери, кои истовремено се и планинари. Пензионерите дадоа голем придонес за обновување на шумските површини, зафатени од летните катастрофа–лни пожари во овие краеви.

Благодарност до сите компании кои организираат вакви иницијативи и успешно ги реализираат. Пошумувањето значи обновување на надежта за идните генерации. Ние, пензионерите се гордееме што поддржуваме вакви иницијативи за позелена иднина. Голема благодарност до дрогеријата ДМ, која за сите присутни обезбеди ракавици, кабаници, торбички за отпадоци, а воедно и сендвичи, сокови, чај, вода и друго. Акцијата беше успешно реализирана, но единствено што не беше добро и им пречеше на присутните, беше тоа што претходно градот не го собрал отпадот и ѓубрето расфрлано на површината која се пошумуваше.

Светлана Жајгар

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број 207
декември 2025 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Добре Иванов
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донев
Димитар Јаковлев

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин"
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: www.szpm.org.mk
E-mail: vesnik@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија"

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

Активности во Неделата за грижа на стари лица

Оваа година, речиси во сите здруженија на пензионери, членки на СЗПМ, беше одбележана Неделата за грижа на старите лица, ден кој служи како потсетник за значењето и почитта и активно вклучување на старите лица во сите општествени процеси. По иницијатива на здруженијата на пензионери во рамките на нивните програми за работа во 2025 година, а по повод одбележувањето на Неделата за грижа на старите лица, беа организирани хуманитарни акции, предавања, дружење со песна и оро, како и екскурзии во земјата и странство, на кои учествуваа голем број пензионери.

Од 17 до 23 ноември **ЗП Крива Паланка** и Ранковце се вклучи со активности во знак на одбележување на Неделата на грижа на стари лица. Активностите беа насочени на посета на пензионери кои дале придонес за афирмирање на здружението на пензионери. Поводот беше славењето на педесет години од брачниот живот на Драгица и Стојчо Димчовски, кои ги посетивме со скромен подарок. Другиот брачен пар, кој беше подготвен да оди на фамилијарен ручек, беа Лена и Геро Мажовски. Тие во обичајот „Кривопаланачка свадба“ имаа улога на младоженци. Беа посетени и Јонка Стојковска која долги години беше дел од женската пејачка група при ЗП, заедно со Славица Вучевска, кои учествуваа на повеќе ревии на песни, музика и игри, како и на фестивалот „Пеце Атанасовски“. Деновиве во просториите на домот на пензионерите во организација на **ЗП Кичево** беше организирана работилница посветена на заштита на здравјето на пензионерите. Во договор со Општинската организација на Црвен крст од Кичево, заедно со комисијата за здравствена заштита и Активот на пензионерки при здружението, беше организирано мерење на крвен притисок и шеќер во крвта на поголем број на пензионери.

Во рамките на Неделата за грижа за стари лица претставници од **ЗП Берово** и градоначалникот на Општина Берово Петар Ружински ги посети корисниците на услуги во ОЈУ-СЗСЛ „Д–р Иван Влашки“ во Берово. Во пријатна и срдечна атмосфера градоначалникот разговараше со лицата сместени во домот и со персоналот кој секојдневно се грижи за нивниот престој. Во посета на Домот за стари лица беа и учениците од ДСУ „Ацо Русковски“ од Берово при што учениците приредија драмска претстава, а учениците од текстилно–кожарската струка подарија рачно изработени подароци. Директорот на училиштето Сашко Рашевски истакна дека како училиште сакаме да изградиме мост помеѓу генерациите и затоа сме овде, да разговараме, да се дружиме, да споделиме насмевки и внимание. По повод Неделата за грижа на стари лица, Активот на пензионерки при **ЗП Чаир**, ги посетија старите лица сместени во старечкиот дом „Идила“ во Скопје. На штитениците при домот, им беа поделени скромни подароци, а тие им посакаа добредојде со радост и насмевка. Се запеа песна, се заигра оро, што ја зголеми ведрината и насмевката кај старите лица. Пружената рака и средбите најмногу ги посакуваат старите лица. Средбата заврши со желба за добро здравје и повторна средба. По повод 5 декември Ден на волонтерството **ЗП Ѓорче Петров** достоинствено го одбележа во соработка со Општина Ѓорче Петров и Општинска организација на Црвениот крст Карпош. Повеќе пензионери зедоа учество во одбележувањето на денот на волонтерството. Од страна на медицински сестри од геријатриската болница „13 Ноември“, неколку вработени лица од ОО на Црвен крст Карпош на чело со Маре Кочоска, како и Александар Стојковски градоначалник на општината вршеа мерење на крвниот притисок со давање на стручни совети. Активот на пензионерки од огранокот Дексион предводени од претседателката Лила Игнатовска донираа пакети прехранбени производи во Геријатриската болница „13 Ноември“ во населбата Ѓорче Петров 2. Групата пензионерки беа срдечно примени од страна на персоналот во болницата кои упатија благодарност за донацијата. Активот на пензионерки при ЗП Ѓорче Петров во соработка со американски совети, Црвениот крст и млади од семејна разновидност, предводени од волонтерката Теона Ѓеркоска организираа неколку работилници во рачно плетење на Новогодишни украси наменети за деца од еднородителски семејства. На пунктот при Медицинскиот центар во Струга, започна вакцинацијата против сезонски грип, соопштуваат медицинските лица, задолжени за вакцинација, за време на посетата на претседателот на **ЗП Струга** Милорад Трпоски. Преку апликацијата вакцинација.мк се пријавени голем број пензионери, а можноста за пријавување продолжува и во наредните денови.

– Голем е одзивот на пензионерите за вакцина против сезонскиот грип. Задоволен сум од покажаниот интерес, а воедно сакам да потсетам дека и понатака е отворена можноста за пријавување, преку апликацијата или преку матичниот лекар, изјави одговорниот доктор во струшкиот пункт, и додаде дека оваа година е набавен историски најголем број вакцини против сезонски грип, четиривалентна вакцина. Со бесплатната вакцина се опфатени ризичните категории, меѓу кои лица над 65 години. **ЗП Охрид и Дебрца** согласно програмата за работа и финансискиот план за 2025 година и одлуките на Извршниот одбор продолжи со хуманитарната активност. Во април 2025 година, а поради пожарот во Кочани, Извршниот одбор донесе одлука со која се додели хуманитарна финансиска помош од 60.000 денари на семејствата на загинатите и на повредени во пожарот преку „Фонд за солидарност“ од Црвениот крст на Македонија. По повод Велигденските празници, во април 2025 година извршена беше посета на пензионери сместени во геријатриското одделение во Охрид, на кои им беа доделени пригодни подароци. По повод Новогодишните и Божиќни празници во декември 2025 година, ЗП Охрид и Дебрца подели 100 хуманитарни пакети со прехранбени и хигиенски производи, како помош на пензионери со ниски пензии, болни и други, по предлог и оценка на одборите на месните ограноци. Хуманитарните пакети им беа доставени на пензионерите со посета во нивните домови од членови на месните одбори, кои им ги честитаа празниците. По повод одбележување на Неделата на грижа за стари лица и Денот на пензионери трудови инвалиди, во соработка со ПЗУ „Вивамед“ Лозово организираше интерактивна работилница „Врската меѓу БМИ и здравјето на старите лица“. Во просториите на клубот на **ЗП Лозово** и медицинскиот тим од „ПЗУ Вивамед“ Лозово и пензионерите, не како пациенти, туку како соговорници, поведоа непосредна дискусија. На секој пензионер му беше измерен крвен притисок, килограми и висина. Според тие параметри секој индивидуално го доби своето БМИ. Според табелите секој пензионер се пронајде во која категорија припаѓа. Од медицинскиот тим добија совети за начинот на исхрана и физичка активност. Посебно пензионерите со прекумерна тежина беа советувани да се хранат со здрава храна и повеќе да бидат физички активни. Секојдневното пешачење би било многу корисно. Со посета на учениците од 5–то одделение од ООУ „Браќа Миладиновци“ Куманово отпочна Неделата на грижа за стари лица во Домот за стари лица **„Зафир Сајто“** во Куманово. Со одбележувањето на „Неделата на грижа за старите лица“ потсетуваме дека грижата, почитта и вниманието кон повозрасните сограѓани не треба да се случуваат само во институциите, туку во целата заедница. Старите лица го поставиле темелот на она што денес го имаме, нивното искуство и мудрост се вредност што мора да ја негуваме. Нашата цел оваа недела е да ги охрабриме граѓаните, семејствата и институциите да посветат повеќе внимание, поддршка и човечка топлина. Топлата насмевка, краткиот разговор или мала помош значат многу за некого кој навлегол во третата доба. Еве дел од овогодишните активности кои често и без повод се организираат во Домот: 1. Вработените и дел од корисниците на услугите во домот, во кујната на Домот подготвија големи и вкусни еклери по домашен рецепт; 2. По повод „Недела на грижа на стари лица“ ученици од ОСТУ „Наце Буѓони“ од Куманово, заедно со нивните професори одржаа презентација и мереа крвен притисок и шеќер во крвта на лицата сместени во Домот; 3. По повод „Недела на грижа на стари лица“ хуманите луѓе од Црвениот крст во Куманово одведоа дел од станарите на домот во слаткарница и ги почастија со слатки. Ова беше посебно доживување за старите луѓе; 4. Во рамките на „Неделата за грижа за стари лица“ во Домот „Зафир Сајто“ беа организирани работилници на кои во пријатна атмосфера корисниците изработија уникатни украси, плетеа и низ песна другаруваа. **ЗП Центар** покрај редовните задачи зацртани во Програмата, големо внимание посветува и на хуманитарните активности, покажувајќи со овие хумани гестови колку и се важни постарите жители на својата општина, – ни нагласи претседателот Злате Стефановски. Со овие активности Здружението на повозрасните пензионери им дава поддршка за подобрување на нивната здравствена, морална и секако материјална состојба. И не само на постарите, ЗП Центар се вклучува и во пошироки хуманитарни активности. Меѓу нив треба да се спомене помошта што ја обезбеди за настраданите во земјотресот во Република Турција, при што донираше финансиски средства, облека и постелни работи, потоа потребната материјална помош за лекување на ученичка од Општина Центар, која здружението ја обезбеди со продавање на слики. Средствата собрани од минатогодишната хуманитарна акција „Симит и погача во срцето на Скопје“ се уплатени на Клиниката за детски болести. За настраданите во големиот пожар во Кочани се уплатени и посебни средства, покрај оние од неодамнешната акција. Здружението со цел да им помогне на настраданите во пожарот во Кочани, учествуваше и во хуманитарниот базар што го организираше ЗП Кочани.

Од дописниците на СЗПМ

РАБОТИЛНИЦА СО ДОПИСНИЦИТЕ НА „ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“ И „КОХА“

Во основата на секој напис универзален императив треба да биде - вистината

На 27 ноември 2025 година според годишниот план за 2025 година, се одржа работилница со дописниците на весникот „Пензионер плус“ и весникот „КОХА“. На работилницата и претходеше седница на Комис

ијата за информирање на СЗПМ и редакцискиот одбор на весникот „Пензионер плус“, на која беше донесена Програмата за 2026 година.

На почетокот на работилницата инспиративно излагање имаше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Претседателка на Издавачкиот совет на СЗПМ Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Почитувани дописници, информирањето во сите Програми на Сојузот е вградено како особено важна и значајна активност. Ова што сега ќе го кажам е поттикнато од еден текст што го прочитав во весникот „Нова Македонија“ насловен како: „Кога професионалните принципи и новинарската етика замолчуваа, спинот зборува!“ Верувам дека од овој текст ќе најдете нешто што ќе ви користи во вашето, односно во нашето работење.

Почитувани, вие сте дописници кои ја имате и улогата на новинар и затоа добро е да се слушне дека основата на секое новинарство има еден универзален императив – ВИСТИНАТА. Тоа е суштина на новинарската професија, нејзината морална вертикала, стамен претставник на јавноста, на јавното мислење (јас би рекла и пензионерско мислење) кој работи според професионални, етички и морални принципи во кои се содржи вистината, точноста, независноста и одговорноста. Затоа почитувани дописници, вие подобро знаете дека дописникот, односно новинарот, треба да знае:

– Да прави разлика меѓу вест и коментар

– Да не користи сугестивни наслови кои можат да го изопачат значењето на фактите, да обезбедува проверка на секој податок и извор.

Почитувани, кога новинарот ќе го прекрши тоа, тој веќе не е дел од новинарството, туку е дел од индустријата на влијание.

И на крајот, познато е дека во историјата новинарството се смета за четврта власт, чувар на демократијата и глас на јавноста, но денес што се случува? Новинарството се обликува според претходно подготвен шаблон и затоа новинарот не треба да потпаѓа под влијание туку да ја пласира вистината, да се ослободи од секакви притисоци и скриени намери и да не дозволи да му се наметнува некаков поинаков дискурс.

Она што е карактеристично за новото време е брзината на информирањето која е поважна од вистината. Голема е амбицијата да се биде прв, дури и по цена на вистината, а вистински новинар е оној што одбива да манипулира и што се изградил и определил да ја кажува вистината.

И сосема на крајот, имајќи го предвид изнесеното очекувам и понатаму во нашиот весник Пензионер плус како и досега да ја пласираме само вистината меѓу пензионерите и пошироко, бидејќи нашиот весник се чита и надвор од нашите граници, бидејќи тоа е нашиот глас, нашето јас–пензионер, нашето лого, нашата гордост по која сме препознатливи.

На седницата присуствуваа Лејла Шабан и Моника Аксентиевска проект–менаџери на Институтот за комуникациски студии (ИКС) со кој Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија има плодна и корисна соработка. Своe излагање имаше Лејла Шабан која потенцираше дека во соработката со Сојузот биле опфатени повеќе од 750 пензионери, во повеќе здруженија на пензионери, членки на Сојузот, дека во весникот „Пензионер плус“ во тек е втор проект во рамките на кој објавени се повеќе написи за дезинформации и лажни вести и заштита од истите, дека благодарение на таа соработка, според кажувањето во неодамнешното интервју со Претседателката Трајкова, претседателката истакнала дека пензионерите по оваа соработка се сè попретпазливи во однос на измами и на откривање лични податоци и друго.

Претседателката Трајкова на седницата зборуваше и за активностите на Сојузот, како и за наредните задачите и активностите на Сојузот и здруженијата на кои дописниците треба да пишуваат во своите написи во наредниот период, односно во 2026 година. За информирањето во Сојузот зборуваше и главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ и на страницата за пензионери во весникот на албански јазик „КОХА“.

На дневниот ред на работилницата беше и Програмата за 2026 година на Комисијата за информирање и издавачка дејност на Извршниот одбор на СЗПМ, која на дописниците однапред им беше доставена.

Во дискусијата од присутните на работилницата, беше оценето дека ваквите работилници се корисни, дека Програмата е богата и сеопфатна, но бидејќи секогаш може да биде подобро, дописниците треба да бараат заедно со раководството, комисијата и редакцијата нови форми и начини за збогатување на содржините на весникот „Пензионер плус“.

СЗПМ

Промоција на Монографијата „Минатото патоказ за иднината“

На 16 декември 2025 година се одржа промоција на монографијата „Минатото патоказ за иднината“ издадена по повод 50 години од постоењето на ОО на СБМ и граѓаните продолжувачи „Блажо Орландиќ“, која активно работи на територијата на Општина Ѓорче Петров и пошироко. На промоцијата присуствуваа голем број граѓани меѓу кои најголем број пензионери од ЗП Ѓорче Петров. Авторот Љубинко Ристов меѓу другото рече:

– Најнапред сакам да ви се заблагодарам за вашето присуство кое е доказ пред сè за почитта кон оние кои ги дадоа своите животи и оние кои се бореа, а веќе не се меѓу нас, за денес ние да живееме во нашата држава, во нашата Македонија. Со едноминутно молчење да им оддадеме достојна почит! Слава им!

Педесетгодишниот јубилеј на ОО на СБМ и граѓаните продолжувачи „Блажо Орландиќ“, кај мене побудија идеја да ја создадам оваа монографија во која се содржани досегашните активности на организацијата, бидејќи само напишаното останува на браникот на заборавот! Можеби требало и многу порано да се издаде монографија за 20, 25, 30 или пак за 40–годишното постоење, но тоа за жал не се случило. Се надевам дека никогаш не е доцна и со мојата одлука за нејзиното издавање поголем број читатели, кои претежно живеат на територијата на Општина Ѓорче Петров, читајќи ја ќе дознаат нешто повеќе за историскиот пат на организацијата, како и за нејзините цели и активности, со цел да се зачувуваат придобивките и традициите од Народноослободителната војна. Вложив доста труд во истражување, во разговори и прибирање докази. Им благодарам на сите што ми помогнаа во тоа особено се заблагодарувам на тие што ја формирале оваа организација, на градоначалниците на Општина Ѓорче Петров, на Здружението на пензионери Ѓорче Петров, на ОО на Црвениот крст на Карпош, а посебно се заблагодарувам на рецензентот на монографијата проф. д-р Даниел Павловски кој оваа монографија ја нарече „Историски учебник“.

Почитувани присутни, времето на политичкиот плурализам во кое живееме, како и тешките и трнливи патишта низ кои минуваше и минува нашата земја од нејзиното осамостојување како суверена и независна држава до денес, нè обврзува и ни дава за право да ги чуваме и негуваме придобивките од НОВ, благодарение на кои беше извојувана слободата на нашата земја и создадена македонската држава. И денес и утре на сите нас треба да ни биде првостепена задача да го чуваме територијалниот интегритет и суверенитет на нашата држава, како независна, суверена и самостојна Република Македонија. За реализирање на овие високи патриотски цели треба да бидеме обединети, сплотени и мобилизирани. Патриотското чувство треба да им го пренесеме како аманет на младите, на идните генерации. Нашите светилишта никогаш не смеат да згаснат.

Во монографијата поголем дел е отстапен и на загинатите, но и на преживеаните борци од НОБ иако некои од нив за жал денес се починати. Се обидов сите да бидат спомнати. При тоа сакам да ја изразам и својата голема почит, и мојата и на сите патриотски определени луѓе во нашата земја, и да порачам дека не треба да ги заборавиме жртвите од нашето подалечно историско минато, но и загинатите бранители за територијалниот интегритет и суверенитет на нашата држава кои ги дадоа своите животи во конфликтот во 2001 година. Нека им е вечна слава на сите и нека почиваат во мир!

Љ. Р.

ЗП СТРУГА

Поделени новогодишни пакетчиња

На 17 декември 2025 година, Активот на пензионерки при ЗП Струга, предводени од потпретседателката Павлина Кузманоска, со своите активистки ја посетија невладината организација „ПОРАКА НОВА“ во име

на Здружението и традиционално први им поделија новогодишни пакетчиња на лица со посебни потреби.

Пензионерките на лицата со попреченост сместени во овој центар, им посакаа здравје и среќна Нова година, додека персоналот им се заблагодари на несебичниот традиционален ангажман на раководството на здружението и на Активот на пензионерки.

С. Кукунешоски

ЗП ПРОБИШТИП

Промоција на книгата „Животот тече како река“

Нема сомнение дека во пензионерските денови нема ништо поубаво од задоволството на наплив на духовни вредности и креативни идеи. Така се случи со професорката по македонски јазик и литература Славица Јаневска, млада пензионерка, која по пензионирањето се зафати со пишување и ја промовираше својата прва книга.

Во организација на претседателката на Активот на пензионерките при пензионерскиот дом во Пробиштип Јовка Петрова, во салата на пензионерскиот дом се одржа промоција на младата пензионерка Јанева. Таа по завршување на работниот век се вклучи во активностите на здружението на пензионери, а дојде и до промоција на нејзината книга „Животот тече како река“.

На присутните им се обрати и ги поздрави претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев, честитајќи ѝ на авторката со најубави желби и ѝ посака добро здравје и уште многу вакви книги, бидејќи како пензионерка има време да се посвети на пишувањето. Искрена благодарност искажа и претседателката на Активот на пензионерки Јовка Петрова. За книгата зборуваше и промоторката Лила Петрушевска која истакна дека во книгата Јанева го доловува духот на едно минато време, исполнето со комшиска слога и сплотеност, на многубројните фамилии во кои љубовта е најсилна, тука се чесни и вредни родители, кои се темелот на нејзиниот свет, на безгрижни игри и топли спомени што остануваат како најубаво наследство.

Промоцијата се заокружи со поставување прашања на авторката од страна на пензионерите.

М. Здравковска

Светол ви пат кон ангелите

Деца мали гулапчиња
тукушто полетани.
Вие души невини,
што во жив пламен горевте
и за воздух се боревте.

Отидовте на забава,
на добра свирка...
Млади, убави, весели
со коси развеани
и лица насмеани.
Итавте бодри и ведри!
Таа, младоста таква е,
предизвици бара,
крвта врие !

Можеби некому тоа беше
прво влегување во дискотека.
Или пак, некој можеби
другарите ги собрал,
зашто сакал токму таму
да им ја претстави Лена,
девојката по која чезнеел
доолги – десетина дена.

А пак некоја тивка,
срамежлива убавица
можеби се надевала
таму да ја најде првата љубов.
Храброст собрала, се дотерала,
и само чекала некој копнежен
поглед
срцето да и го растрепери,
во душата убост да сети...
сакала љубов да осети...

Зарем некој би можел таа радост,
таа сила што само напред влече
да ја спречи, или – „нема
излегување„ да рече!?
Не, нема таков јунак кој
првото летнување
на своето дете би го спречил.
И затоа, никој лоша мисла немал,
никој не претчувствувал какво зло
во таа шупа се крие.

Какво гнасно, злокобно место
одбрале и дискотека го нарекле.
Нека гори во пламен
посилен од пекол
секој кој затворал очи
ставал потпис
и без трошка совест рекол:
ОК, и ова може дискотека да е,
зошто да не... само пара нека „врне“!

Деца мили, гулапчиња
тукушто пролетани.
Вие души невини,
што во жив пламен горевте
и за воздух се боревте,
СВЕТОЛ ВИ ПАТ КОН АНГЕЛИТЕ

Виолета Лазаревска

ЗП Гевгелија - лична карта

Здружение на пензионери Гевгелија
ул. „Маршал Тито“ бр. 147 - Гевгелија
Тел. 034 212 281
e-mail: @yahoo.com

Венчо Атанасов
претседател на ИО и на ЗП Гевгелија

Почетоците на формирањето на Здружението на пензионери Гевгелија датира повеќе од пет децении од далечната 1971 година и токму поради тоа се вбројува во постарите организирани форми на оваа категорија на луѓе во Републиката. Со формирањето како околиско здружение, во него биле опфатени пензионерите од сите населени места на поранешната гевгелиска околија. Од 1998 година од здружението се издвоиле огранците во Богданци и Дојран и оттогаш функционираат како посебни здруженија на пензионери. Седиштето на здружението е во Гевгелија и ги покрива сите рурални и урбани населени места во општината. Прв претседател на здружението бил Миле Џотев. По него претседателската функција ја извршувале: Сотир Почков, Ристо Бутров, Ристо Димитров, Никола Митров–Роман, Ангел Поп–Ристов, Љупчо Ашиков, Драгица Јовановиќ, Ристо Танелов, Лена Семенаков и актуелен претседател е Венчо Атанасов, а претседател на Собранието е Лилјана Калинова. Највисок орган на здружението е Собранието кое брои 27 членови, Извршниот одбор 11, Надзорниот одбор 3. Постојат комисиите: Комисија за статутарни и правни прашања, Комисија за здравство и социјална грижа, Комисија за станбен и деловен простор, Комисија за култура, Комисија за спорт и рекреација и Актив на пензионерки. Во состав на здружението постои пејачка група „Сава Михајлов“, која брои 19 членови. Здружението опстанува 54 години. Во своето чекорење секогаш се движело во нагорна линија и тоа како со зголемување на членството, така и со надградба на повеќе активности. Моментално во него членуваат околу 4 700 членови, кои на еден или друг начин го сметаат за свој втор дом. Во ова големо семејство има место за сите од третата доба, без разлика на претходните работни обврски, на стручното образование, како и на националната, етничка и верска припадност. Од формирањето до денес здружението има активна улога во сите случувања во градот и претставува важен сегмент во збиднувањата во општината и пошироко. ЗП Гевгелија активностите територијално ги спроведува преку своите пет клубови во повеќе урбани и рурални средини. Располага со ресторан во Гевгелија, сопствени простории, канцеларии и викенд–куќа на „Смрдлива вода“, како и два пензионерски дома со 22 стана. За целиот имот обезбедени се имотни листови. Располага и со земјиште сопственост на РМ, кое се наоѓа на ул. „Маршал Тито“ бр. 147 со вкупна површина од 450 м2. Се финансира од членарината, од наемнина од становите и деловниот простор, од викенд–куќата во „Смрдлива вода“, како и од донации од поединци, фирми и од Општина Гевгелија со кои има склучено договор за меѓусебна соработка. ЗП Гевгелија работи по Програма за работа што е донесена на крајот од годината за наредната година, како и според финансиски план, усвоени за наредната година. Од постоењето до денес здружението работи согласно со Статутот кој во чекор со времето се коригира во согласност со општествените текови од животот. Основните цели се дефинирани со Статутот и тоа: хуманитарни активности, културно–забавен живот, спорт и помош на членови со ниски примања по разни основи. Целокупните настани и активности функционираат добро според донесените годишни програми.

На 14 јуни 2021 година ЗП Гевгелија беше домаќин на 19 регионалната ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ. На ревијата настапија пензионерите од Гевгелија, Богданци, Дојран, Валандово, Демир Капија, Неготино, Кавадарци и Велес. Поради здравствените протоколи, овој културен настан се одржа на отворено, во Негорските Бањи, на кој пензионерите од осум градови го презентираа фолклорното наследство. На отворањето присуствуваше и градоначалникот на општината. Ревијата беше прогласена за отворена од претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на РСМ, Станка Трајкова, која истакна:

– Со оваа регионална ревија заврши регионалниот музички пензионерски карван кој започна во Прилеп, а продолжи во Гевгелија. Сето ова ќе финишира со Републичката ревија на песни, музика и игри на пензионерите, на 23 јуни во Скопје. Со ваквите дружења, – истакна таа, – пензионерите не само што ја чуваат богатата македонска фолклорна традиција, туку и го збогатуваат квалитетот на своето живеење.

Здружението учествува и на Републичката ревија на песни, музика и игри во Скопје.

Во областа на спортот, здружението учествуваше на регионалните спортски натпревари на 23 мај 2025 година во Велес, каде што во конкуренција на осум ЗП гевгелиските пензионери освоија едно прво место, две втори и четири трети места. Учествуваат и на Републичките спортски натпревари, што се одржуваат во организација на СЗПМ. Имаат и неколку пријателски спортски средби со други пензионерски здруженија. Раководството на здружението сака музичките и спортските натпревари, екскурзиите и многуте дружења меѓу пензионерите, да бидат што помасовни. Здружението учествува на манифестации организирани од други здруженија на пензионери во Републиката, како што се: Блакцето на баба – Велес, Зелникот на баба – Пробиштип, на отворањето на туристичката сезона во Дојран, пензионерската средба во Ораовица – Радовиш, пензионерската средба на Пониква – Кочани, на пензионерската средба на Лесново Пробиштип.

Во Програмата се планирани повеќе предавања, каде што познати лекари или други предавачи, ќе ги запознаат пензионерите со актуелни теми. За одбележување е активноста на Активот на пензионерки кои се исклучително проактивни со предлози како да се грижат за пензионерите. Тие планираат да ја зголемат посетата на пензионерите од руралните средини за тие да видат дека здружението се грижи и за нив. Редовно организираат и екскурзии за пензионерите во земјата и странство, при што посебна сметка се води за различноста и привлечноста на дестинациите а посебно за еднаквата застапеност на заинтересираните членови по ограноци. Во организација на ЗП Гевгелија и Активот на пензионерки се организираат еднодневни и повеќедневни екскурзии како во Републиката така и во странство. Традиционално, секоја година по повод верскиот празник Василица, Стара Нова година, се организира прослава за пензионерите. По повод 20 септември, Денот на пензионерите, организира свечено одбележување со прослава. Се реализираат акции за доделување солидарни пакети за стари, болни, изнемоштени пензионери и со ниски пензии и доделување еднократна парична помош, за друг вид солидарна помош и домашна посета на пензионери.

Соработката на здружението со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, локалната самоуправа и со градоначалникот е на посакуваното ниво, како и со други институции поврзани со пензионерското организирање. Комисијата за здравство при Здружението на пензионери Гевгелија, секоја година изработува програма поврзана со мерките за заштита на здравјето на пензионерите и истата ја усвојува Извршниот одбор.

СЗПМ

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

Свечена седница на Собранието

Собранието на ЗП Охрид и Дебрца на 17 декември 2025 година ја одржа својата шеста седница, која се одржа во два дела и тоа работен и свечен дел. Со седницата раководеше претседателот на Собранието

Ристо Трајковски. Во работниот дел се донесоа повеќе одлуки меѓу кои и одлука за изменување и дополнување на финансискиот план за 2025 година и програма за работа и финансиски план за 2026 година.

Членовите на Собранието позитивно се изјаснија за доброто и домаќинско финансиско работење и доделените хуманитарни пакети, излети, за извршеното реновирање на дел од домот на пензионери и постигнатите успеси и резултати на полето на спортот и културата.

Во свечениот дел, а по повод јубилејните седумдесет и пет години од формирањето на здружението, најнапред свое пригодно обраќање имаше претседателот на здружението Васил Маркоски. Со свој историски осврт

имаше поранешниот претседател Ѓорѓи Трпчески. На свеченоста посебно задоволство кај присутните пензионери присуството присуствуваше и градоначалникот на Општина Охрид Кирил Пецаков кој лично ја прими благодарницата и изрази задоволство за позитивната соработка на здружението и од постигнатите успеси во повеќе области и истакна дека и понатаму ќе продолжи успешната соработка и помош во пензионерското организирање и живеење во општината.

Извршниот одбор со посебна одлука додели благодарници и Црвениот крст, Тамар ДООЕЛ Охрид за меѓусебна соработка и материјална помош на здружението. Како најактивни ограноци на здружението со пофалници беа истакнати огранокот на поранешна мешеишка општина и огранокот на Општина Дебрца.

Комисија за информирање при ЗП

ЗП ЦЕНТАР

Добрината на дело

Да се покаже на дело добрината на човекот кон човекот е основна цел и на Ансамблот за народни песни и ора „Вања Лазарова“ од Скопје. Членовите на овој ансамбл се пензионери кои ги споила љубовта кон народната песна, желбата да ѝ се оддаде почит на пејачката која остави голем белег во македонската народна музика, Вања Лазарова, а имаат уште една цел, со своето постоење и настапи, секојпат кога можат да ја манифестираат својата добрина, својата љубов кон луѓето, својата хуманост. Така деновиве, тие одржаа голем хуманитарен концерт во соработка со Црвениот крст на град Скопје, на кој зедоа учество пензионери од повеќе здруженија од група од ЗП Кисела Вода со четири прекрасни македонски ора, ЗП Берово со нивниот хор „Распеани беровчани“, градскиот хор и пејачката група „Орнаменти“ од Штип, хорот од ЗП Ѓорче Петров, како и повеќе солисти. Гости на концертот беа и членовите на Здружението „Пензионери града Лесковца“, од соседна Србија, со која ансамблот остварува одлична соработка. На концертот можеше да се слушат најдобрите македонски народни песни, да се видат најпознатите народни ора, одлично изведени од учесниците, можеше да се види како во песните иората со радост се вклучува и публиката, за на крајот сите заедно, членовите на Ансамблот „Вања Лазарова“, другите уче-

Републикава. На концертот присуствуваше и претседателката на Советот на Општина Кисела Вода Светлана Колариќ која ги поздрави учесниците и гостите и посебно се заблагодари за нивната хуманост.

Покрај настапите на домаќините, Ансамблот „Вања Лазарова“, на концертот учествуваа и игроорната сници и публиката, да ја запеат песната „Бисер Балкански“ и да го развеат македонското знаме.

На учесниците на хуманитарниот настан претседателката на ансамблот Ленче Чолаковска им врачи благодарници, а собраните средства ќе бидат донирани за хуманитарни цели.

Ц. И.

ЗП ГАЗИ БАБА

Убава пензионерска дружба

Здружението на пензионери Гази Баба со свечена програма, на 12.12.2025 година, во ресторанот „Гоце 2000“, одбележа 53 години од своето постоење и континуирано успешно работење. Настанот се одржа во присуство на многубројни гости – претставници на пензионерските здруженија од повеќе градови во Република Северна Македонија, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како и гости од Здружението на пензионери од Врање, Република Србија, со кое ЗП Гази Баба има плодна соработка. Со гостите од Врање средбата доби и меѓународна карактеристика.

Свеченоста ја збогатија со своето присуство и обраќање Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) Станка Трајкова,

градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стефковски, како и градоначалникот на Општина Петровец Борче Митевски. Во своите обраќања тие го истакнаа значењето на здружението како значаен чинител во унапредувањето на правата и социјалниот живот, како и неговиот придонес во јакнењето на солидарноста и пријателството во земјата и регионот и пошироко. За меѓусебната поддршка и соработка меѓу Сојузот и општината благодарници од Здружението на пензионери Гази Баба добија Претседателката на Сојузот Станка Трајкова и градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стефковски.

Сè на сè убава дружба, која заврши со песна и оро, средба каква што пензионерите посакуваат да ги имаа што почесто бидејќи им ги разубавува пензионерските денови. На овие средби се обновуваат стари пријателства и се создаваат нови и за миг се заборават здравствените и другите проблеми!

Стојна Тодоровска

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Предновогодишна средба со дел од скопските здруженија

На 16.12.2025 година во Домот на културата во Ѓорче Петров под раководство на ЗП Ѓорче Петров за прв пат беше организирана заедничка културно забавна манифестација проследена со игра, песна и музика. На ма-

нифестацијата учество зедоа пет скопски здруженија и тоа: ЗП Гази Баба, ЗП Бутел, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Карпош и ЗП Ѓорче Петров како домаќин на манифестацијата. Целиот тек на манифестација беше снимен од страна на МТВ и истиот ќе се емитува во две последователни емисии за пензионери во емисијата „Трета доба“ во наредните недели.

Сите споменати здруженија пред голем број на публика се претставија со свои нумери (ора, хорски песни и соло–пејачи). Со свој репертоар први настапија игроорците од ЗП Гази Баба, потоа од ЗП Бутел, трети настапија ЗП Карпош, четврти ЗП Солидарност – Аеродром, а на крајот Здружението на пензионерите од Ѓорче Петров. На манифестацијата присуствуваше Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ и сите претседатели на Здруженијата учесници.

Со свои рачни ракотворби во плетење на новогодишни украси се претствија Активот на пензионерки од ЗП Ѓорче Петров.

По завршувањето на манифестацијата сите присутни заеднички заиграа оро, а потоа меѓусебно си ги честитаа Новогодишните и Бажиќните празници посакувајќи си добро здравје, среќа и долг живот. Покрај присуството на МТВ на манифестацијата присуствуваше и Канал 5 телевизија.

Љ. Ристов

ЗП БУТЕЛ

Предновогодишна роденденска прослава

На 13.12.2025 година ЗП Бутел го прослави својот 15–ти роденден. Прославата беше организирана во ресторанот Градина, каде што на наше огромно задоволство, на истата ни се придружија и голем број пензионери од другите здруженија.

На присутните, најнапред им се обрати претседателот на ЗП Бутел Љупчо Димовски кој им посака добредојде на сите гости како од самото здружение, така и на гостите од другите здруженија. На прославата како почесен гостин беше и градоначалникот на Општина Бутел Дарко Костовски, кој во своето обраќање истакна дека работењето на ЗП Бутел е на многу завидно ниво. На присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која, исто така, ги поздрави и со пофални зборови ги истакна работењето на здружението. Благодарници за добра соработка добија претседателите од здруженијата гости, а истите им ги врачи претседателот г. Љупчо Димовски.

Оваа роденденска прослава имаше и церемонијален карактер. Се збратимија ЗП Ѓорче Петров и ЗП Бутел со што дополнително ќе се зајакне соработката. Врз основа на повелбата на Собранието на ЗП Бутел, истата се потпиша од страна на претседателите Љупчо Димовски и Митко Стојановски. ЗП Бутел е збратимено и со ЗП Тетово.

Посакуваме успешна работна година на сите здруженија и се надеваме дека наредната роденденска прослава ќе ја поминеме со уште поголем број гости и со повеќе потпишани повелби за соработка.

Љубица Петрушевска

ЗП ТЕТОВО

Традиционална новогодишна прослава на пензионерите

Како и претходните години, и овојпат, над 450 пензионери, членови на Здружението на пензионери на Тетово, се собраа во ресторанот „Тетекс–Арена“ на традиционалната новогодишна прослава, со што се заокружуваат активностите на Програмата на Комисијата за одмор, рекреација и културен живот на пензионерите. Во оваа пригода, на насобрание пензионери им се обратија Мирко Јовчевски, претседател на Собранието на Здружението и Селвер Мемети, претседател на Извршниот одбор и претседател на ЗП Тетово.

Честитајќи им ја Новата 2026 година, Јовчевски подвлече дека со ова средба тетовските пензионери ја продолжуваат традицијата секое предвечерие на истекот на годината да организираат заедничка средба, со песна и музика, заокружувајќи уште една плодна година во сите сфери на пензионерското организирање.

– Во текот на годината која ги брои последните денови, ги реализиравме сите програмски активности во сите области, вклучително и во доменот на културниот и забавниот живот. Во Новата година влегуваме со нови програмски активности, нашите заложби нема да стивнат, напротив ќе се ангажираме уште повеќе за доброто на пензионерите и нивното организирање, рече меѓу другото претседателот на Собранието, Мирко Јовчевски.

Во име на претседателот на ЗП Тетово Селвер Мемети, кој беше во Општина Тетово на потпишувањето на грантот од општината за Здружението на пензионерите, неговото писмо со поздравна содржина пред присутните го прочита Мурсел Мурсели.

Средбата на пензионерите во пресрет на Нова година се реализира на најдобар можен начин за што сведочат и сите присутни, кои играа и пееја на албански и македонски јазик. За учество на прославата пензионерите партиципираа со по 600 денари, додека останатиот дел од 300 денари го покри Здружението на пензионери на Тетово.

Мурсел Мурсели

Rekomandime për të vërejtur facebook faqet e rrejshme

Shumë është e rëndësishme që pensionistët t'i vënë re facebook-faqet që janë të krijuara nën emra të huaj, shkurtesa, llogo dhe fotografi. Me disa rregulla të thjeshta - verifikim i emrit të faqes, numri i ndjekësve, lloji i postimeve çdokush mund të mbrohet dhe t'i anashkalojë situatat e pakëndshme.

- Verifikoni a ekziston veb faqe oficiale
Institucionet oficiale çdoherë kanë veb faqe zyrtare. Nëse faqja në Facebook nuk është e lidhur me të, ka shumë mundësi të jetë e rreme.
- Verifikoni numrin e ndjekësve dhe datën e krijimit
Faqet e rreme zakonisht kanë numër të vogël vartësish ndërkohë që janë moti të krijuara. Profilet oficiale ekzistojnë kohë më të gjatë dhe kanë më shumë ndjekës.
- Lexoni komentet - a janë politike, senzacionaliste, pa burime të sigurta
Nëse faqja boton propagandë politike, lajme senzacionale pa dëshmi, informata që tingëllojnë tepër bukur, ose kritikojnë person të caktuar pa argumente, thuaja sigurtë është e rrejshme.
- Verifikoni sekcionin "Për ne"
Profilet zyrtare kanë sakësisht të shënuar kontaktet, link deri te veb faqja, përshkrim që korrespondon me institucionin. Faktet e rreme më së shpeshti kanë përshkrim bosh ose informata të pamjaftueshme.
- Verifikoni kush e drejton faqen
Klikoni në "Transparencë e faqes" (About). Aty mund të shihni kur është e krijuar faqja, kush e administron, a ka ndryshime të emrit.
- Kini kujdes nëse kërkojnë të dhëna personale ose ofrojnë dhurata
Nëse ofrojnë dhurata, prodhime falas, zbritje çmimesh me link të dyshimtë - kjo është shenjë e mashtrimit dhe keqpërdorimit se nuk ka drekë pa pare.
- Nëse jeni në dilemë, kontrolloni te burimi oficial
Më së miri është të shihet veb faqja oficiale, të paraqiteni te shoqata-kompania ose të konsultoheni me anëtarë të shoqatës suaj pensionale. Ata do t'ju tregojnë është apo s'është e vërtete faqja e caktuar.
Mos shpërndani përmbajtje para se t'i verifikoni
Nëse diçka ju duket e çuditshme ose e dyshimtë, më mirë mos shpërndani deri nuk vërtetoheni se informata është e saktë. **I.K.S.**

SHP TETOVË

Manifestim tradicional i pensionistëve në fundvit

Sikurse edhe vitet e kaluara, edhe këtë radhe, mbi 450 pensionistë, anëtar të shoqatës së pensionistëve të Tetovës, u tubuan në restorantin "Teteks-Arena" për takimin tradicioal të fundvitit, me të cilin rumbullaksohen aktivitetet e Programit të Komisionit për pushim, rekreim dhe jetë kulturore e zbavitëse të pensionistëve.

Me këtë rast, pensionistëve të tubuar në këtë manifestim iu drejtuan Mirko Jovçevski-Kryetar i Kuvendit të Shoqatës dhe Selver Memeti-Kryetar i KE dhe kryetar i Shoqatës së pensionistëve të Tetovës.

Duke jua uruar Vitin e Ri 2026, z.Jovçevski nënvizoi se me takimin e sotëm pensionistët tetovar e vazhdojmë traditën që çdo vjet në periudhën e para Vitit të Ri të organizojmë një takim të përbashkët, me drekë dhe muzikë, duke e rrumbullaksuar edhe një vit të suksesshëm në të gjitha fushat e organizimit pensional.

Gjatë këtij viti që po i numëron ditët e fundit, i realizuam të gjitha aktivitetet programore të planifikuara nga puna e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, në të gjitha fushat e veprimit, pra edhe në planin e jetës kulturore e zbavitëse, theksoi Jovçevski. Në Vitin e Ri hyjmë me aktivitete të reja programore, përpjekjet tona nuk do të mungojnë, përkundrazi do të angazhohemi edhe më tepër për të mirën e pensionistëve dhe organizimin e tyre, tha midis tjerash Kryetari i Kiuvendit, Mirko Jovçevski.

Nga ana tjetër, në emër të Kryetarit të SHP-Tetovë Selver Memeti, letrën e tij me përmabjtje përshëndetëse para të pranishmëve e lexoi Mursel Murseli. Kryetari Memeti në momentet e hapjes solemne të manifestimit ishte zyrtarishtë në ambientet e komunës së Tetovës, për të nënshkruar Grantin e ndarë nga komuna për Shoqatën e pensionistëve.

Takimi i pensionistëve në këtë fundvit u realizua në mënyrën më të mirë të mundshme, të cilën gjë e konfirmojnë të gjithë pjesëmarrësit e këtij manifestimi, pasi që i njëjti u organizua dhe realizua sipas planit. Pensionistët pjesëmarrës u argëtuan, me këngë e valle, kurse për këtë u kujdesën grupet muzikore në gjuhën shqipe dhe maqedonase.

Për pjesëmarrje në këtë manifestim të fundvitit, pjesëmarrësit participuan nga 600 denarë, kurse pjesën tjetër prej 300 denarësh the muzikën e pagoi Shoqata e pensionistëve të Tetovës. **Mursel Murseli**

MBLEDHJE E TRUPIT KOORDINUES TË AKTIVIT TË PENSIONISTEVE

Aktivitete respektabile

Më 11 dhjetor 2025 u mbajt mbledhja e zgjeruar e Trupit koordinues të Aktivit të pensionisteve me të gjitha kryetaret e Aktivit të pensionisteve të shoqatave anëtare të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Përveç raportit të aprovuar për 2025 dhe i Programit për punë për 2026 në mbledhjen e përbashkët ishte kënaqëi të dëgjohen në një vend aktivitetet që i praktikojnë Aktivet e pensionisteve.

Unë si kryetare e LSHPM isha e impresionuar nga aktivitetet që dëgjova, dhe ky është edhe qëllimi i Trupit koordinues të Aktiveve të pensionisteve që të ndiqen aktivitetet e tyre edhe si kornizë e përgjithshme edhe si aktivitete të përveçme që realizohen në shoqata të ndryshme. Nuk e kam qëllimin të veçoj Aktivet e mira, më të mira dhe superiore, pasi këtë do ta bëjmë gjatë zgjedhjes së aktiveve më të suksesshme të pensionisteve.

Do lejoj vetes të rendis këtu që aktivet tona i realizojnë kryesisht në bazë vullnetare edhepse një pjesë e tyre tashmë dihen, por meritojnë hapësirë në "Pensioner plus".
- vizitë pensionistëve të sëmurë dhe të vetmuar
- donacione të veshjeve dhe ushqimeve
- ndihmë të përkujdesjes në kushte shtëpiake
- bashkëpunim me shkollat dhe prezantim i vlerave tradicionale, me qëllim që prej në vegjëli nxënësit të mësojnë të gatuajnë bukë, peta, kifle, të përdorin gjilpërë, të thurrin...

Në diskutim u përmendën edhe aktivitete si:
- Aktiviteti i disa aktiveve që i njohin krejt pensionistët e mjediseve rurale të cilët kur vizitohen janë me së të lumtur.
- Përhapet shprehia që datat festive në vend të drekave në restorane të shënohen me kokteje me ushqime nga duart e vetë pensionisteve.
- Pensionistet aktiviste mbledhin veshje, e përgatisin për donacion, përgatisin ushqime që ua dhurojnë pensionistëve me të ardhura më të ulta ose i shesin dhe mjetet e mbledhura i donojnë për qëllime humanitare.
- Vizitë të shtëpive të pleqëve me qëllim të informohen për së afërmi me sistemimin, vizitat nga të afërmit e tyre, kontrollën e organeve kompetente, etj.
- Aktivitete inkluzive me shoqata tjera që poashtu japin ndihma.
- Informata që pozitivisht është pranuar akktiviteti për mbrojtjen e mjedisit jetësor.
- Haptas ishte theksuar se duhet përforcuar bashkëpunimi me Kryqin e kuq dhe Qendrën e punëve sociale sidomos në zbulimin e rasteve të dhunës familjare që është temë senzitive pasi ajo nuk denoncohet që të ruhet dinjiteti i familjes.
- Lëvdata për formimin e bibliotekave dhe vendeve për shoqërim.
- Mungon mbështetja financiare për mbarëvajtjen e aktiviteteve, veçmas të vizitave të pensionistëve në mjediset rurale.

S. T.

MBLEDHJE E KËSHILLIT EKZEKUTIV

Muzafer Murtezani u zgjodh kryetar i ri i Këshillit ekzekutiv të LSHPM

Konform nenit 23 të Statutit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Këshilli ekzekutiv i LSHPM e mbajti mbledhjen e vet të 30-të më 17.12.2025. Me mbledhjen kryesonte kryetarja e Lidhjes dhe e Këshillit ekzekutiv Stanka Trajkova. Përveç anëtarëve të Këshillit ekzekutiv të pranishëm ishin kryetari i Kuvendit të LSHPM Dobre Ivanov dhe kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanovski.

Mbledhja filloi me zgjedhjen e nënkryetarit të Këshillit ekzekutiv të Lidhjes. Me propozim të kryetares Stanka Trajkova për nënkryetar të ri njëzëri u zgjodh Muzafer Murtezani, anëtar i Këshillit të tanishëm të Lidhjes nga SHP Saraj, i cili është aktivist edhe në shoqatën e vet. Muzafer Murtezani u falemnderua për zgjedhjen dhe besimin e treguar dhe premtoi se funkcionin do ta kryejë me nder në sipas diturive, përvojës dhe mundësive të tij.

Në vazhdim kryetarja Trajkova në pika të shkurtëra u ndal në postulatet mbi të cilat do të bazohet puna e Lidhjes, dhe lexoi disa prej tyre.

Postulatet kryesore të programit janë: mundësia për realizim, promocioni, përgjegjësia, optimizimi shoqëruar me transparencë, vërtetësia, llogaridhënia dhe pavarësia. Për përmbushjen e postulateve të përmendura Lidhja duhet intensivisht të bashkëpunojë me shoqatat dhe bashkarisht të kujdesen për pensionistët, para së gjithash duke fuqizuar frymën e bashkësisë, homogjenizimit, sidomos me shoqatat që në përbërje të tyre kanë degë-komunë, me qëllim të mos formohen shoqata të vogëla që nuk është në interes të shfrytëzuesëve të pensionit. E gjithë kjo mund të arrihet me respektim të vazhdueshëm të normave statutare me dispozita tjera positive që të mbrohen profili, gjegjësisht statusi i shoqatave të pensionistëve dhe Lidhjes si organizata qytetare me qëllime të pengohet instrumentalizimi politik i Lidhjes dhe shoqatave.

Pas diskutimit Propozim-programi u aprovua njëzëri.

Në vijim u aprovua Plani financiar i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për 2026, për të cilin foli sekretari i LSHPM Menka Temelkovska. Pas prezantimit të saj dhe të kryetarit të Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanovski i cili tha se propozim-plani është real dhe i mbulon të gjitha aktivitetet e propozuara, Propozim-plani financiar i Lidhjes për 2026 u aprovua njëzëshëm.

Në mbledhje u dorëzua edhe Informata për Fondin solidar-anëtarësia dhe ndihma postmortore për 2025, nga ana e kryetares së Këshillit të organizatës së regjistruar për Fondin solidar - anëtarësia dhe ndihma postmortore, Snezhana Andova. Informata u vlerësua si cilësore dhe profesionalisht e përgatitur, me pasqyrë të qartë të gjendjes. Në mbledhje me heshtje njëminutëshe i bënë homazh të ndjerit Mentor Qoku i cili deri më 1 janar ishte nënkryetar i Këshillit ekzekutiv të LSHPM. **LSHPM**

PUNËTORI ME KORRESPODENTËT E "PENZIONER PLUS" DHE "KOHA"

Imperativ i gazetarisë duhet të jetë VËRTETËSIA

Më 27 nëntor 2025 sipas Planit vjetor për 2025 u mbajt punëtori me korrespodentët e gazetës "Penzioner plus" dhe ditores "Koha". Punëtorisë i parapriu mbledhja e Komisionit për informim i LSHPM dhe bordit redaktues të "Penzioner plus" ku u soll Programi për 2026.

Në fillim të punëtorisë fjalë hyrje inspirative kishte kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe kryetarja e Këshillit botues të Lidhjes Stanka Trajkova, e cila mes tjerash tha:

- Korrespodentë të nderuar, informimi te të gjitha programet e Lidhjes konsiderohet e rëndësishme. Kjo që do e them është frymëzim nga një tekst që lexova në "Nova Makedonija" titulluar "Kur principet profesionale dhe etika gazetarske heshtin, spini nis e flet".

Të nderuar, ju jeni korrespodentë që keni rolin e gazetarit dhe prandaj është mirë të dihet se themeli i gazetarisë është imperativ universal - E VËRTETA. Kjo është esenca e profesionit të gazetarisë, vertikalja morale e saj, përfaqësues këmbëngulës i opiniot publik (unë do thoja edhe i opinionit të pensionistëve) që sipas parimeve profesionale, etike dhe morale përmban të vërtetën, saktësinë, pavarësinë dhe përgjegjësinë. Kur gazetari shkel mbi parimet, ai më nuk është pjesë e gazetarisë, por e industrisë së ndikimit.

Dhe në fund, është e njohur që në histori, gazetaria njihet si pushtet i katërt, pararoje e demokracisë dhe zë i opinionit, por çka ndodh sot? Gazetaria formësohet sipas shabllonit të dhënë prandaj gazetari nuk duhet të bie pre por ta tregojë të vërtetën dhe të lirohet nga çfarëdo ndikimi dhe qëllimi të fshehur dhe të mos lejojë dikush t'i imponojë diskurs tjetërfare.

Ajo që karakterizon kohën e re është shpejtësia e informimit që rezulton më e rëndësishme se sa e vërteta. Është e madhe ambicja të jesh i pari, bilez edhe me çmimin e së vërtetës, kurse gazetar i mirrëfilltë është ai që refuzon të manipulojë dhe që është fuqishëm i dedikuar vërtetësisë.

Dhe së fundmi, marrë parasysh këtë që theksova besoj edhe në të ardhmen në gazetën tonë "Penzioner plus" dhe gazetën "Koha", ashtu si tash ta plasojmë vetëm të vërtetën ndër pensionistët dhe më gjerë, pasi këto shkrime lexohen edhe nga opinioni më i gjerë, meqë ky është zëri ynë, krenaria që na karakterizon.

Në mbledhje morrën pjesë Lejla Shaban dhe Monika Aksentievska nga Instituti i studimeve të komunikimit me të cilin Lidhja ka bashkëpunim të frytshëm. Të pranishmëve iu drejtua Lejla Shaban e cila potencoi se në bashkëpunimin me Lidhjen ishin përfshirë më se 750 pensionistë, në më shumë shoqata pensionistësh, anëtare të Lidhjes, u ndal në projektin e dytë të përbashkët ku janë botuar shkrime për dezinformatat dhe lajmet e rreme dhe mbrojtjen prej tyre dhe u tha se pensionistët në këtë aspekt janë gjithnjë e më të kujdesshëm.

Kryetarja Trajkova foli edhe për aktivitetet e Lidhjes, si dhe për detyrat dhe synimet e ardhshme të Lidhjes dhe shoqatave për të cilat korresponsentët duhet të informojnë në vazhdimësi në shkrimet e tyre në periudhën e ardhshme, gjegjësisht në 2026.

Për informimin në Lidhje fjalë rasti mbajti redaktori përgjegjës i gazetës "Penzioner plus" dhe i faqes për pensionistë në gazetën në gjuhën shqipe "Koha"

Në rend dite të punëtorisë ishte edhe Programi për 2026 të Komisionit për informim dhe veprimtari botuese i Këshillit ekzekutiv të LSHPM, e cila paraprakisht u ishte dorëzuar korrespodentëve.

Kësi punëtorish janë të dobishme, kurse Programi është gjithpërfshirës dhe i begatë, por pasi përherë mundet më mirë, korrespodentët duhet gjetur, bashkë me udhëheqësinë, komisionin dhe redaksitë, forma të reja për begatimin e gazetës "Penzioner plus".

LSHPM

Чип во окото што го враќа видот - надеж против сенилното слепило и макуларната дегенерација

Електронски имплант за очи со дебелина од половина човечко влакно од коса им помогнал на луѓето со неизлечива загуба на видот повторно да гледаат, воведувајќи „нова ера“ во борбата против слепилото. Лекарите кои ги имплантирале протезите во форма на SIM–картичка велат дека им помогнале на многу од 38–те постари пациенти во испитувањето да ја вратат способноста да читаат букви, броеви и зборови.

„Слепите пациенти сега навистина можат да доживеат значително враќање на нивниот централен вид, што никогаш порано не било можно. Враќањето на способноста за читање е огромно подобрување на квалитетот на животот, го подобрува расположението, ја враќа самодовербата и чувството на независност“, велат истражувачите.

Истражувањето покажало дека 84 проценти од учесниците биле во можност повторно да читаат букви, броеви и зборови откако имплантот бил инсталиран. Овој уред би можел да им помогне на луѓето со „сува“ форма на макуларна дегенерација поврзана со возраста (AMD), водечка причина за губење на видот кај луѓето над 50 години. Сите 38 пациенти имале „географска форма“ на атрофија со сува AMD, која постепено го одзема видот со текот на времето и за која нема лек. Повеќето луѓе со оваа состојба губат дел од централниот вид, а во некои случаи се јавува целосно слепило, бидејќи клетките во макулата умираат, а нејзиниот централен дел исчезнува. Сите пациенти го изгубиле централниот вид и имале само ограничен периферен вид. Имплантот бил инсталиран за време на операција која траела помалку од два часа. Уредот е ултратенок микрочип со димензии само 2 X 2 милиметри, кој се вметнува под центарот на мрежницата на окото во постапка позната како витректомија. За да можат да гледаат и пишуваат, на пациентите им биле дадени и очила за зголемена реалност што содржеле видеокамера поврзана со мал компјутер прикачен на ремен. Пациентите можат да ги користат очилата за да фокусираат и скенираат објект што сакаат да го прочитаат. Очилата ја проектираат сцената како инфрацрвен зрак низ чипот, кој потоа го активира уредот. Вештачката интелигенција во компјутерот на ременот ги обработува информациите и ги претвора во електричен сигнал, кој поминува низ клетките на мрежницата и низ оптичкиот нерв до мозокот. Пред операцијата, пациентите треба да поминат обука и интензивна рехабилитација на очите за да имаат корист од оваа технологија, но тоа е засега!

М. Д.

Скриена армија од микроби кои влијаат на срцето повеќе од холестеролот

Микробиомот сега се смета за посебен орган со своите метаболички, имунолошки и ендокрини функции. Кога е избалансиран, дејствува заштитно и го намалува кардиоваскуларниот ризик, а кога е нарушен, го поттикнува развојот на атеросклерозата и метаболичките нарушувања.

Во современата литература, терминот микробиом се споменува сè почесто, како комплексна заедница на микроорганизми (бактерии, габи) што го населува гастроинтестиналниот тракт. Тоа е динамичен екосистем чија вкупна маса се мери во стотици грамови и чиј генетски потенцијал се проценува дека е многу пати поголем од оној на луѓето, вели д–р Марко Вулета, интервентен кардиолог.

Зошто микробиомот е важен за кардиоваскуларниот систем

Во литературата се наведува дека микробиомот е значаен фактор што има потенцијал да го модифицира целокупниот кардиоваскуларен ризик и срцевите проблеми, бидејќи одредени метаболички производи на цревните бактерии се поврзани со забрзана васкуларна деградација.

Оштетување на лош микробиом

Штетните ефекти вклучуваат: зголемување на цревната пропустливост, зголемување на системскиот воспалителен одговор, нерамнотежа во липидниот метаболизам, влијание врз односот омега–6/омега–3, влошување на гликемиската регулација, зголемување на оксидативниот стрес. Споменатите процеси се препознаваат како фактори кои придонесуваат за развој на коронарна болест, хипертензија, срцева слабост и метаболички синдром.

Предности на добро формиран микробиом

Добро формираниот микробиом ја стабилизира цревната бариера и го намалува воспалението, учествува во намалувањето на LDL-C преку модулација на жолчните киселини, го намалува крвниот притисок, го подобрува метаболизмот на гликозата, ги потиснува патогените бактериски видови и придонесува за синтеза на витамини (К2, Б комплекс).

М. Д.

Дали е добро да се јаде свинска маст, сланина и кромид секој ден?

Прехрамбените производи што традиционално ги користиме во исхраната со години, нашите родители и баби и дедовци, свинската маст, сланината и кромидот:

Свинска маст – Свинската маст е една од оние контроверзни прехрамбени производи за која постојано се поставува прашањето дали да се јаде или да се избегнува. Иако со години се смета за лоша храна, свинската маст има бројни придобивки ако се користи правилно и умерено. Свинската маст е богата со витамини А, Д и Е, но покрај тоа, како и сите други масла и масти, содржи и многу калории, поради што треба да бидете внимателни со количината што ја користите. Всушност, дневниот внес на калории од масти не треба да надминува 30%. Покрај фактот дека мастите помагаат во апсорпцијата на витамини, мастите содржат холестерол, кој во телото под влијание на УВ зраците се претвора во витамин Д, што е важно за апсорпцијата на калциум.

Свинската маст е идеална за пржење и термичка обработка на храна бидејќи покажува најголема отпорност на високи температури.

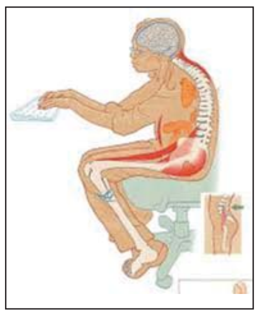
Сланина – Мастите во сланината се околу 50% мононезаситени, а голем дел од нив е олеинска киселина, истата што се наоѓа во маслиновото масло кое вреди да се пофали. Преостанатите масти во сланината се 40% заситени и 10% полинезаситени, со пристојна количина холестерол. Диететскиот холестерол беше проблем во минатото, но денес знаеме дека внесот на холестерол има помал ефект врз нивото на холестерол во крвта. Иако се верува дека високиот внес на заситени масти сè уште ги зголемува одредени фактори на ризик за срцеви заболувања, студиите сè уште не докажале никаква конкретна врска помеѓу внесот на заситени масти и срцевите заболувања.

Покрај протеините, сланината содржи витамини од групата Б, селен, фосфор, железо, цинк и други. Зошто луѓето кои страдаат од висок крвен притисок треба да бидат внимателни со крвниот притисок? Ако купувате сланина, внимавајте на можното додавање на нитрати и нитрити, кои, изложени на високи температури, се претвораат во канцерогени нитрозамини. Конечно, сланината е храна која не се јаде во големи количини. Иако содржи околу 400 калории на 100 г и околу 40% од неа се масти, сланината е многу квалитетна храна која сигурно може да најде место во вашата исхрана.

Кромид – Кромидот е богат со хранливи материи, со малку калории, но богат со витамини и минерали. Еден среден кромид има само 44 калории, но обезбедува значителна доза на витамини, минерали и влакна. Овој зеленчук е особено богат со витамин Ц, хранлива материја вклучена во регулирањето на здравјето на имунитетот, производството на колаген, поправката на ткивата и апсорпцијата на железо. Витаминот Ц делува и како моќен антиоксиданс во вашето тело, заштитувајќи ги вашите клетки од оштетувања предизвикани од нестабилни молекули наречени слободни радикали. Кромидот исто така е богат со витамини од групата Б, вклучувајќи фолна киселина и витамин Б6 – кои играат клучна улога во метаболизмот, производството на црвени крвни зрнца и функцијата на нервите. Конечно, тие се добар извор на калиум, минерал одговорен за нормална клеточна функција, рамнотежа на течности, правилно функционирање на нервниот систем, функција на бубрезите и контракција на мускулите. Кромидот содржи антиоксиданси и соединенија кои се борат против воспалението, ги намалуваат нивоата на триглицериди и холестерол – сето тоа може да го намали ризикот од срцеви заболувања. Нивните моќни антиинфламаторни својства можат да помогнат и во намалувањето на високиот крвен притисок и заштитата од згрутчување на крвта. Докажано е дека кромидот ги намалува и нивоата на холестерол. Поради многуте корисни соединенија што се наоѓаат во кромидот, неговата консумација може да помогне во намалувањето на високиот шеќер во крвта. Кромидот има антибактериски својства и го промовира здравјето на дигестивниот систем, што може да ја подобри имунолошката функција. Додавањето повеќе кромид во вашата исхрана е лесен начин да го подобрите вашето целокупно здравје.

Ј. М.

Седењето е поопасно и од пушењето



Луѓето кои најголем дел од денот седат имаат за 112% поголем ризик за dijabetes tip 2, а за 147% поголем ризик за инфаркт. Просечно денес седиме 8–10 часа дневно. Често се случува 3–4 часа да не се помрднеме, пишува доктор Нино Беќаровски во едно свое интервју.

Што се случува кога долго време се поминува во седење?

– по 30 минути се намалува циркулацијата во нозете
– мускулите ја губат осетливоста кон инсулинот
– гликозата побавно влегува во клетките
– ензимот за разложување на мастите опаѓа до 90%
– triglceridi–те растат
– се проценува дека долготрајното седење го скратува животниот век исто колку и 15 цигари испушени во текот на денот.
– крвта се забавува
– внатрешниот слој на крвните садови почнува да ја губи функцијата
– мозокот добива помалку кислород и го губи фокусот
– телото преминува во режим на чување на енергијата и го забавува метаболизмот.

Што треба да се прави за да се намалат последиците од седењето?

– да се раздвижува 2–5 минути на секои 30 минути
– по секое јадење да се прошета 2–5 минути (тоа го намалува шеќерот и инсулинот за 20–30%)
– додека се зборува на мобилен да се движи
– да се искористат рекламите на ТВ за раздвижување
– да се паркира колата барем 200 метри подалеку од дестинацијата.

Покрај долгото седење, важна улога игра и процесираната храна која ја внесуваме.

Ултрапроцесираната храна го зголемува ризикот од метаболен синдром за 82% кај неактивните и за 30% кај активните. Ризикот од срцеви болести е 70% кај неактивните, а 12% кај активните кои консумираат ваква храна, а ризикот од зголемена тежина е помал за 42% кај активните!!!

(Преземено од интернет)

Јајцата ги одложуваат проблемите со меморијата

Јајцата се омилена храна кај сите. Се приготвуваат на разни начини, притоа не се скапи. Една нова студија сугерира дека јајцата можат да помогнат во зачувувањето на функцијата на мозокот, особено кај постарите жени.

Когнитивното оштетување или губењето на менталната острина е чест симптом на стареењето и им се случува на повеќето луѓе. Губењето на меморијата или повремената конфузија често го придружуваат процесот на стареење. Сепак, една нова студија сугерира дека јајцата може да придонесат за зачувувањето на функциите на мозокот, особено кај постарите жени. Оваа храна ја подобрува меморијата и извршните функции на мозокот, како што се самоконтролата, флексибилноста и употребата на различни вештини. Сепак, студијата не тврди дека јајцата директно го подобруваат здравјето на мозокот.

Што покажува студијата?

Студијата објавена во списанието Nutrients наведува дека јајцата помагаат да се контролира когнитивниот пад. Студијата покажа дека поголемото внесување јајца води до подобри перформанси на мозокот како што стареат луѓето. Во истражувањето учествувале 890 луѓе на возраст над 55 години – 357 мажи и 533 жени. Менталното здравје било тестирано двапати со интервал од четири до пет години. Докажано било дека мажите јадат повеќе јајца од жените. Додека мажите јаделе јајца два до четири пати неделно, жените ги јаделе многу поретко – едно до три јајца месечно. Резултатите покажале дека жените кои јаделе јајца имале помал когнитивен пад. Падот на оваа способност бил намален за 0,1 отсто, а студијата истакнала дека оваа храна нема негативни ефекти врз здравјето на мозокот.

Други придобивки од јајцата

Јајцата се богати со протеини, а освен тоа содржат и многу витамини и минерали, кои се корисни за здравјето и концентрацијата на мозокот. Тие исто така можат да го намалат ризикот од срцеви заболувања и да придонесат за здравјето на срцето. Лутеинот и зеаксантинот, присутни во јајцата, имаат корисен ефект врз здравјето на очите.

Колку јајца на ден?

Безбедно е да се јаде едно до две јајца дневно, но важно е тие да бидат дел од урамнотежена исхрана. Бидејќи се богати со холестерол (едно јајце содржи околу 200 мг холестерол), можете да изберете белки, кои содржат протеини, но без масти.

М. Белева

---

https://fzo.org.mk/lista-lekovi-tovar-fzorsm

Линкот содржи список на лекови што се препишуваат на товар на ФЗОРСМ, како и:

Дежурни аптеки и Преглед на амбуланти кои работат во сабота на Битола и во Скопје

Итна помош во Битола

Дежурни во Скопје во:

Поликлиника Бит Пазар
Поликлиника Драчево
Поликлиника Горче Петров
Поликлиника Ј. Сандански
Поликлиника Ченто
Поликлиника Идадија
Поликлиника Чаир

ЗП ГАЗИ БАБА

Позитивни оценки за работењето

На последната седница на Извршниот одбор на ЗП Гази Баба, што се одржа во средината на месец декември 2025 година, беа разгледани финансискиот план и оперативната програма за работата на здружението за 2026 година, по предлог до Собранието. По завршување на седницата на ИО, отчетна седница одржа Собранието на која на дневен ред беа поставени отчетните материјали, како што се: усвојување на финансискиот план за 2026 година и усвојување на оперативната програма за работа за 2026 година.

По предлог финансискиот план за 2026 година, кој предизвика голем интерес кај членовите на Собранието, извештај поднесе Стојна Тодоровска, претседател на Здружението. Таа во своето објаснување, нагласи дека средствата се трошат наменски за активностите зацртани согласно со Програмата за работа.

Во воведното излагање по оперативната програма за работа за 2026 година, претседателката Тодоровска меѓудругото истакна дека приоритет во 2026 година ќе бидат повеќе значајни активности како што се: културното живеење, спортските активности, активното стареење, соработката со повеќето здруженија. Во оваа насока Тодоровска ги посочи активностите, како што се излети, хуманитарни акции, информирањето, солидарниот фонд, грижата за ста-

рите лица, инклузијата, волонтерството, посебно ја нагласи неопходната и задолжителна соработка со СЗПМ и примената на одлуки, предлози, ставови и препораки кои ги носи Сојузот и локалната самоуправа.

Врз основа на Програмата за работа на здружението и Одлуката на Извршниот одбор а заедно со Црвениот крст беа доделени хуманитарни пакети со прехранбени производи и средства за одржување на хигиената на социјално загрозени и осамени пензионери.

Стојна Тодоровска

ЗДРУЖЕНИЕ НА ИНВАЛИДСКИ ПЕНЗИОНЕРИ ПРИЛЕП

Триесет години на здружението на инвалидите

Денот на инвалидите 3 декември, а посебно на сите инвалидски пензионери како и триесетгодишнината од формирањето на прилепското здружение на инвалидски пензионери, беше обележан со посебно дружење и расположена пензионерска средба во ресторанот „ИЗГРЕВ“. На овој ден во Прилеп покрај членовите на органите и телата на ЗИП Прилеп, триесетгодишнината од постоењето ја одбележаа и гостите од здруженијата на инвалидски пензионери од Штип, Кавадарци, Ново Село – Струмица, Кисела Вода – Скопје и секако домаќините од ЗИП Прилеп.

Поздравувајќи ги гостите претседателот Ристески, рече:

– Денешниот ден не е само одбележување на 30 години постоење на Здружението, туку денес славиме 30 години заедништво. Нашите членови сегашни и поранешни, а и вие овде сте значаен дел од нашата организација, без сето тоа, без заедничко дружење во минатите години, без вас, 30 ќе беше само број. Заедно здружени, ние сме здруженија со многу предизвици, акции и активности, незаборавни моменти. Од ден во ден, од месец во месец нашиот број се намалува, тоа е и природно. Ние често кажуваме, дека не сме многу членови, но да не заборавиме дека сме составен дел од нашето секојдневно живеење. Имало многу членови низ годините, сега сме помалку и нека е така, – истакна Ристески.

Гостите – инвалидски пензионери кои присуствуваа на триесетгодишнината од ЗИП Прилеп, ги поздрави и претседателот на здружението на пензионери од Прилеп, Славко Трајкоски кој им посака на сите долг и здрав живот, убав помин и уште, многу, многу вакви средби, јубилеи и дружења. По повод триесет годишнината претседателот на здружението Кирил Ристески и на Сојузот на инвалидските пензионери на Македонија чие седиште е во Прилеп, на долгогодишните членови на Собранието на ЗИП Прилеп коешто овојпат беше славеник, за нивниот придонес за развој и опстанок им даде благодарници. Благодарници им беа доделени посмртно и на членови кои повеќе години биле носители на функции во ЗИП Прилеп. Средбата продолжи со заедничко весело музичко дружење.

Р. К.

Од 1 јануари 2026 пензионери и студенти ќе можат легално да работат сезонски

Од 1 јануари 2026 година стапува во сила Законот за работно ангажирање лица кој ја регулира областа на сезонското ангажирање и се очекува да влијае на намалувањето на сивата економија, најавува заменик министерот за економија и труд Марјан Ристески.

Ристески посочува дека во земјава за првпат се воведува ваков закон и дека опфатени ќе бидат студенти, пензионери, невработени, самовработени лица кои може дополнително да заработат, без да ги загубат бенефитите. Опфатени се областите: угостителство, земјоделство и услужни дејности.

Овој закон е од голема важност и овозможува овие лица да бидат работно ангажирани во три области: во земјоделството, угостителството и во услужните дејности.

Се очекуваат големи придобивки од законот, а најмногу во намалувањето на сивата економија.

– Со Законот ќе се интензивира борбата со неформалната економија, односно, работата „на црно“. Ќе има мобилна апликација со која сите работодавци кои ќе ги ангажираат овие лица ќе може во моментот да ги пријавуваат и да ги одјавуваат и, секако, со тоа ќе се овозможат дополнителни приноси за луѓето кои ќе сакаат дополнително да бидат ангажирани за подобрување на економската состојба и на други бенефити, вели Ристески.

Според законот, ангажирањето годишно може да биде од 120 до 180 дена, зависно од дејноста или максимално до 15 дена во месецот.

(преземено)

Интересни обичаи за подарување

Различните култури имаат различни обичаи поврзани со подарувањето. Правилата се интересни и веројатно ќе бидат корисни ако имате пријатели во една од овие земји.

Јапонија

● при посета на некого, задолжително е да се донесе подарок

● часовници, марамчиња и предмети во бела, сина и црна боја не се соодветни подароци бидејќи се поврзани со смртта и текот на времето

● четири подароци не се даваат бидејќи и ова е поврзано со смртта

о несоодветно е да се подаруваат остри предмети како што се ножеви и ножици, бидејќи се толкуваат како прекин на односот што го имате

● идеалниот подарок со кој нема да погрешите е квалитетно пенкало

Индија

● не давајте подарок со левата рака бидејќи тоа се смета некултурно

● не го отворајте подарокот во присуство на давателот

● не ги завиткувајте подароците во црно–бела боја бидејќи се сметаат за несреќни бои. Изберете зелена, црвена и жолта – тие се сметаат за среќни

● ако донирате пари, проверете дали износот е непарен

Белгија

● скапите предмети се знак на корупција и не се погодни за подарување

● не давајте хризантеми, лилјани и рози како цвеќе

● отворајте подароци пред давателот

Франција

● давањето подарок со логото на вашата компанија е навредлив гест

● дајте цвеќе во парен број, но избегнувајте каранфили бидејќи се поврзани со лошо расположение

Италија

● во Италија, идеалниот подарок е цвет или чоколадо

● дајте само парен број цвеќиња

● не подарувајте ништо поврзано со бројот седумнаесет бидејќи се смета за несреќен број во Италија

● не подарувајте брошеви и марамчиња бидејќи овие предмети се поврзани со погреби

● подароците не треба да се завиткуваат во црни, златни и виолетови обвивки бидејќи тоа се бои на жалост и лоша среќа.

Б. А.

Останав без пчели и без мед

На падините на планината Караџица имам мала викендичка, каде го поминувам времето од мојата трета доба. Таа ми е инспирација за творење, земјоделски активности и др. Покрај другото одгледувам и неколку сандаци со пчели. Со климатските промени нема доволно мед, има само за моја душа и моите прави пријатели. Имав четири сандаци со пчели, кои беа доволни за мои потреби. Од ланска година ги изгубив и тие сандаци и сега немам ни пчели ни мед. Што се случи? Кога пчелите почнаа да носат мед, а јас пресметував колку ќе донесат, мечката ме надмудри и ми го собра медот пред мене и ми ги уништи пчелите.

Најпрво мечката дојде и ми ги преврти четирите сандаци. Кога дојдов успеав да повратам два сандака и очекував од нив да извадам малку мед. Кога дојдов подоцна, после две недели ги најдов и тие два сандака пчели на земја уништени. Од нив не можев да повратам ни еден сандак пчели, ниту да извадам ронка мед. Пчелите беа уништени, рамките искршени.

Подоцна дознав дека дошла мечката со своето мало мече, го нахранила со мед и заминала. Мене ме остави без пчели и без мед. Сега везден гледам кон небото, некој рој пчели да долета, да го соберам и повторно да одгледувам пчели и каснам вкусен чист мед. Ако успеам ќе има мед и за мене, за моите прави пријатели и за мечката со мечињата.

Ратко Спасовски

Најголемата пајажина на светот со над 111.000 пајаци

Истражувачите открија повеќе од 111.000 пајаци како заеднички живеат на „најголемата пајажина на светот", пронајдена во длабочината на пештера на грчко-албанската граница. Невообичаената колонија се состои од колосална мрежа во трајно темната зона на пештерата, според студија објавена во списанието „Подземна биологија".

Мрежата се протега на 106 квадратни метри по ѕидот на тесен, низок премин во близина на влезот на пештерата. Таа е колекција од илјадници индивидуални ткива во облик на инка, забележаа истражувачите.

„Ова е прв доказ за колонијално однесување кај два вообичаени вида пајаци и веројатно претставува најголема пајажина на светот. Природниот свет сѐ уште ни нуди безброј изненадувања", изјави водечкиот автор на студијата Иштван Урак, вонреден професор по биологија на Универзитетот Сапиентија во Романија.

Мегалополисот на пајаци се наоѓа во Сулфурната Пештера, пештера со вдлабнатина од сулфурна киселина. Иако истражувачите открија нови, возбудливи информации за колонијата, тие не се првите кои ја видоа џиновската мрежа. Спелеолозите од Чешкото спелеолошко друштво ја открија во 2022 година за време на експедиција во кањонот Вромонер. Потоа тим научници ја посети пештерата во 2024, собирајќи примероци од мрежата, што Урак ги анализираше, пред да се впушти во сопствена експедиција.

Оваа анализа откри дека во колонијата живеат два вида пајаци, за кои претходно не било познато дека се собираат и соработуваат на овој начин. Урак и неговите колеги процениле дека ги има околу 111.000.

Ј. М.

Цитати од Марк Твен

Марк Твен бил многу повеќе од човекот што ги создал култните ликови Том Соер и Хаклбери Фин. Освен што бил голем литературен ум и филозоф, Твен бил и исклучителен иноватор, можел да се пофали со три патенти и одлично пријателство со големиот Никола Тесла. Во продолжение ви нудиме некои од неговите мудри мисли што ќе ве инспирираат да размислувате, учите, сакате и да го живеете животот со полни гради.

– Љубезноста е јазик што глувите можат да го слушнат, а слепите да го видат.

– Држете се подалеку од луѓе што се обидуваат да ги омаловажат вашите амбиции. Малите луѓе секогаш го прават тоа, но големите прават да се чувствувате дека можете да бидете одлични.

– „Класици" – книги што луѓето ги фалат и не ги читаат.

– Храброста е отпор кон стравот, владеење над стравот, а не отсуство на страв.

– Не буди ја заљубената жена. Остави ја да сонува, за да не плаче кога ќе се врати на својата горчлива реалност.

– Добри пријатели, добри книги и сонлива совест: тоа е идеалниот живот.

– Од сите животни, човекот е единствен што е суров. Тој е единствениот што нанесува болка затоа што ужива во тоа.

– Тајната на успехот е да ја направите вашата работа ваш одмор.

– Ако ја кажете вистината, не мора на ништо да се сеќавате подоцна.

– Човекот што не чита нема предност пред човекот што не знае да чита.

– За да ја добиете целата вредност на радоста, треба да ја поделите со некој.

– Политичарите и пелените мора да се менуваат често, поради истата причина.

– Дајте му на секој ден шанса да стане најубавиот ден во вашиот живот.

– Образование: патот од арогантно незнаење до мизерна несигурност.

– Не дозволувајте школувањето да го попречи вашето образование.

– Колку повеќе дознавам за луѓето, толку повеќе ми се допаѓа моето куче.

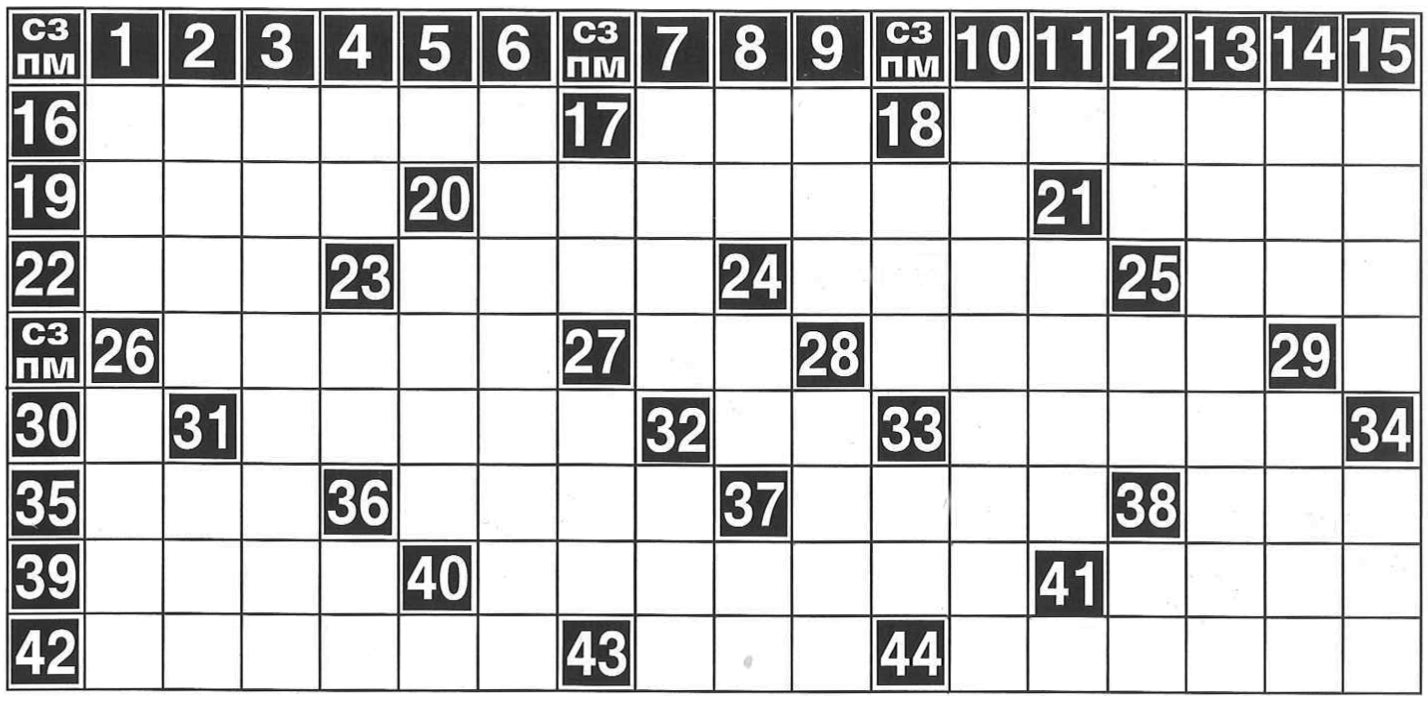
– Двата најважни дена во вашиот живот се денот кога се родивте и денот кога ќе откриете зошто се родивте.

– Брчките покажуваат каде биле насмевките.

– Стравот од смртта произлегува од стравот од животот. Човек кој живее целосно е подготвен да умре во секое време.

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР



Хоризонтално: 16., 20. и 25. ЧЕСТИТКА ЗА НОВАТА 2024 ГОДИНА; 17. Боја за коса; 18. Руски лингвист и инженер за железници, еден од најсилните шахисти на своето време, Семјон (1856–1923); 19. Благајна; 21. Рид; 22. Еднаков; 23. Град во Италија; 24. Скапоцен; 26. Специјална маса на пазар, панаѓур и сл. на која се несредени артикли за продавање (мн.); 27. Автознак за Загреб; 28. Француско–американска глумица, Нин (1903–1977); 29. Знак за метар; 30. Првата буква; 31. Илирска кралица која владеела во III век пред н.е.; 32. Историско место во Мала Азија; 33. Холивудски легендарен глумец, танчер, кореограф и пејач, Фред (1897–1987); 35. Јаничарска титула во поранешна Турција; 36.Нацрт, план; 37. Мажјакот на пчелата–матица; 38. Британска авионска компанија (British European Airways Corporation) (крат.); 39. Град во Финска; 40. Инструмент за фиксирање за разни видови обработка; 41. Акционен народноослободителен комитет на Македонија (крат.); 42. Село во скопско; 43. Трчање; 44. Ремонтирање.

Вертикално: 1. Зимски спорт; 2. Растење; 3. Дел од филозофијата што се занимава со природата на убавото; 4. Далматински израз за место; 5. Хемиски симбол за азот; 6. Камен блок кој служи како подлога на столб; 7. Испитување на знаењето; 8. Хемиски знак за натриум; 9. Турска титула; 10. Поранешен канцелар на Сојузна Република Германија, Конрад (1876–1967); 11. Знак за литар; 12. Единаесеттиот месец на еврејскиот календар; 13. Мирно, стрпливо, ладнокрвно; 14. Британски политичар и државник, Антони (1897–1977); 15. Името на американскиот лингвист, филозоф, политички активист и социјален критичар Чомски (1928); 7. Планински врв на границата меѓу Франција и Швајцарија (1468м); 18. Река во Сибир; 20. Муслиманско машко име; 21. Хранителен продукт; 23. Автознак за Зеница; 24. Името на писателот де Мопасан (1850–1893); 25. Инженери и техничари (крат.); 26. Дел од средновековната арапска литература; 27. Академија за менаџмент и економија (крат.); 28. Парче месо; 29. Дел од реонизација; 31. Агенција за стоковни резерви (крат.); 32. Стар Словен; 33. Република Македонија (крат.); 34. Документ; 36. Буква од старословенското писмо; 37. Автознак за Грција; 38. Хемиски симбол за америциум; 40. Автознак за Германија; 41. Самогласка.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: СРЕЌНА НОВА ГОДИНА, кна, Алапин, каса, брдо, ист, Асти, алем, тезга, ЗГ, Анаис, м, а, Теута, Ис, Астер, даи, шема, трут, БЕА, Аска, менгеме, АНОК, Бразда, трк, ремонт.

Хумор

Трпе патува со семејството на одмор со автомобил. По некое време малиот Трпе го прашува татко си:

– Тато, кој ти кажувал кога да менуваш брзина, каде да свртиш, како да си го ставаш ремент кога уште не си бил женет?

* * *

Трпе и вика на Трпана:

– Трпано си се здебелила малце...

– Тоа ми е од антидепресантите.

– Што користиш?

– Милка 300 грама...

* * *

Трпана го наоѓа малиот Трпе како плаче:

– Шо плачеш бе?

– Си ја изгубив дипломата...

– Е шо сеа?

– Е шо... Сеа не знам што сум завршил...

* * *

Трпе му се јавува на Цветко:

– Кај си Цветко?

– Во лудница.

– Абе тоа е јасно, ама каде поточно – дома или на работа?!

* * *

ЕВН праќа опомена пред тужба на адреса на јавна куќа!

По два дена добива повратно:

– Може ли компензација!

* * *

Малиот Трпе го прашува татко си:

– Тато! Да те прашам нешто?

– Прашај бе сине.

– Зошто секогаш мажите трчаат по жените, а не и обратно?

– А бе сине... како може такво нешто да прашаш. Па кај се видело стапицата да трча по глувчето?!

* * *

Зборуваат Трпе и Цветко:

– Го знаеш она чувство кога ти идат лиги од мирисот на ќебапчилница?

– Да!

– Епа се прашувам дали вегетаријанците го имаат истото чувство кога гледат како некој коси трева?

* * *

Некоја оставила оглас на сајт за запознавање:

– Висока – кога сум на потпетици!

– Добра – ако не ме налутиш!

– Умна – ако не поставуваш глупави прашања...

Некој дечко додал коментар на ова:

Убава – ако не запалиш светло!

* * *

– Знаеш ли Трпе како се вика убав на кинески?

– Не!

– Ли Чен!

* * *

–Трпе, ноќеска сонував во КАМ ја трошам цела пензија! А ти што сонуваше?

– Лежам у кревет со две женски.

– Едната јас ли бев?

– Не. Ти беше во КАМ!

* * *

– Бабо, те изневеруваше ли тебе дедо?

– Не! Во се што јадеше му ставав многу лук. Мирисаше од километар.

* * *

Баба цепи дрва. Поминува комшијата и ја прашува:

– Каде ти се внуците да ти помогнат?

– Во Теретана!

* * *

Излегува докторот од операционата сала и му вели на Мујо:

– Мујо, Фата не изгледа добро.

– Знам брат, ама сепак добро готви, се грижи за децата...

СЕДНИЦА НА КООРДИНАТИВНО ТЕЛО НА АКТИВИ НА ПЕНЗИОНЕРКИ

Активности за почит

На 11 декември 2026 година се одржа проширена седницата на Координативното тело на Активи на пензионерки со сите претседателки на Активи на пензионерки од здруженијата на пензионери членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Покрај усвоениот извештај за 2025 година и Програмата за работа за 2026 година на заедничката седница беше задоволство да се слушнат на едно место активностите што ги практикуваат Активите на пензионерки.

Јас како претседател на СЗПМ бев импресионирана од активностите што ги слушнав, а тоа е и целта на Координативното тело Активи на пензионерки да се следат и координираат активностите како глобалната рамка и поединечните активности што се практикуваат во здруженијата. Не мие целта да издвојувам добри, подобри и најдобри активи, бидејќи тоа ќе го оствариме при изборот на најдобри Активи на пензионерки.

Ќе си дозволам да ги наведам активностите кои нашите активистки ги извршуваат пред сè волонтерски иако се дел од нив познати, но заслужуваат да им отстапиме простор во весникот „Пензионер плус“, и тоа:

- посета на болни и осамени пензионери,
- донирање на облека и храна
- помош во домашни услови со давање на нега
- поврзаност со училишта и пренесување на традиционални вредности односно уште од мала возраст да научат учениците да направат леб, пита, кифли, да се користат со игла и конец, да кројат, да плетат...

Во дискусиите беа истакнати и следните активности:

- Активноста на некои активи кои ги знаат сите пензионери од руралните средини кои кога ќе ги посетат тие пензионери се пресреќни, дури и ги поканувaат на гости
- Се шири активноста дека при одбележување на некои значајни датуми наместо на ручеци во хотелски услови, одбележувањата се со подготвена закуска од самите пензионерки
- Срећни се претседатели што имаат пензионерки активистки кои собираат облека, ја средуваат, подготвуваат храна која им ја подаруваат на пензионери со ниски примања или ги продаваат а средствата одат во хуманитарни цели каде доаѓаат пензионери
- Посета на старски домови со цел активистките да дојдат до повеќе информации за сместување, посета на пензионерите од своите блиски роднини и контрола од надлежните органи и друго
- Инклузивни активности со други ЗП каде активистки ја даваат потребната помош
- Информации дека позитивно е прифатена активноста за заштита на животна средина
- Отворено беше наведено дека треба да зајакне соработката со Црвениот крст и Центарот за социјални работи особено во откривање на семејно насилство што е чувствителна тема бидејќи тоа не се пријавува за да се заштити угледот на семејството
- Пофалби за формирање на библиотека и места за дружење
- Недостасува материјална поддршка за извршување на активностите, особена посета на пензионери од руралните средини.

С. Трајкова

Врз основа на член 116 став 2 и 3 од Законот за пензиско и инвалидско осигурување („Сл. весник на РМ“ бр. 98/2012.....75/2025 година), и член 4 од Правилникот за работа на Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд–посмртна помош и членарина бр. 02–06/185–2 од 13.08.2025 година, Одборот на седницата одржана на 18.12.2025 година донесе:

ОДЛУКА

за времено определување на висината на задршката за солидарен фонд – посмртна помош, членарина и висината на исплатата на посмртна помош

Член 1

Висината на задршката за солидарен фонд – посмртна помош, изнесува 150 денари за период од 1 јануари до 30 јуни 2026 година.

Член 2

За членување во здружение на пензионери (членарина) висината на членарината изнесува 30 денари.

Член 3

Висината на исплатата на посмртна помош што се исплатува на членовите на семејствата на починат пензионер, изнесува 40.000 денари за починати пензионери од 1 јануари до 30 јуни 2026 година.

Член 4

Со влегување во сила на оваа одлука престанува да важи Одлуката за висината на задршката за солидарен фонд – посмртна помош, членарина и висината на исплатата на посмртната помош бр. 02–06/140–3 од 19.06.2025 година („Сл. весник на РСМ“ бр. 127/2025 година од 24.06.2025 година).

Член 5

Оваа одлука влегува во сила наредниот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Северна Македонија“, а ќе се применува од 1 јануари до 30 јуни 2026 година.

Одбор на регистрираната организација за
Солидарен фонд–посмртна помош и членарина

Претседател,
Снежана Андова

ЗП ШТИП

Раде Рогожаров добитник на Осмоноемвриска награда на Штип

На свечена седница на Советот на Општина Штип беа доделени Осмоноемвриски признанија, по повод ослободувањето на градот, на истакнати граѓани од различни области, кои изминатите години придонеле за развој и афирмација на градот. Признанија се доделија во областа на културата, здравството, уметноста, спортот, образованието.

Златните плакети ги врачи градоначалникот Иван Јорданов. Наградата во областа на културата заслужено ја доби, актерот, шоумен–забавувач и пејач Раде Рогожаров. Тој во пензија е веќе 2 години и активно продолжува да учествува во повеќе културни настани.

Со што го заслужи ова високо признание на градот под Исарот?

– Јас се пензионирав од театарот во Штип, но не застанав, продолжувам со исто темпо секаде каде што сум поканет да ги забавувам луѓето. За да биде успешен еден лик во претстава или на музичката естрада, важно е да се вложи во улогата. Учествувам на хуманитарни настани, настапувам и во музички емисии, ете неодамна бев на ТВ „Сител“ и настапив со штипски песни. И на претставите, како актер се внесував во улогата и ликот, за да допрат емоциите до публиката, а таа го наградува тоа со ракоплескање, кое многу ми значи, – вели Рогожаров.

Дали знаеш во колку претстави си учествувал и кои ликови би ги издвоил?

– Не знам точна бројка, но во повеќето претстави сум учествувал, а улогите не ги делам на мали и големи, битно е улогата да се прифати еднакво и да се донесе на сцената автентично на ликот кој го толкуваш. Сум играл во, битови драми, класици и во авангардните драми. Тешко е да се сетам, но драмите на Шекспир, Чехов, Васил Иљовски, Антон Панов и Влатко Стефановски ми биле предизвик да се вложам и да ги донесам на сцената. Ликови не би издвојувал зашто еднакво ми се драги сите.

Што планираш понатаму во пензионерските денови?

– За мене важно е квалитетно исполнетото време во пензионерските години. Јас продолжувам да сум активен секаде каде што сум поканет, на музички или на театарски претстави, што е од големо значење за еден актер од самиот почеток па и во пензионерските денови ако има улога за него, – додава Рогожаров.

Ц. Спасикова

Нова соработка во интерес на членовите на СЗПМ

На 10 декември 2025 година во просториите на СЗПМ се одржа средба со претседателите на скопските здруженија, членки на Сојузот и претставници на Balkan Investigative Reporting Network, BIRN Macedonia (Балканска Истражувачка Репортерска Мрежа) Гоце Трпчевски и Христина Мирчевска. На средбата присутните беа запознаени преку видео презентација со придобивките кои ќе ги добијат пензионерите како резултат на потпишаниот Меморандум за соработка меѓу Сојузот и БИРН.

Инаку, БИРН Македонија е независна невладина организација фокусирана на истражувачко новинарство основана во 2004 година како дел од регионалната организација – Балканска истражувачка репортерска мрежа. БИРН Македонија има имплементирано различни локални и регионални проекти, од организирање на тренинзи за новинари, производство на телевизиски документарци, објавување на анализи и истражувања како и организирање на трибини и дискусии со разни групи, со акцент на прашања на соодветната таргет група.

По видео презентацијата на Гоце Трпчевски на средбата претседателите беа запознаени јасно и конкретно со соодветни примери на што треба да внимаваат за да препознаа што е вистинска информација, а што лажна. Во дискусијата потоа присутните поставуваа прашања на кои добиваа одговори. Вакви средби ќе се организираат најнапред во скопските здруженија, а потоа и во другите здруженија членки на Сојузот.

СЗПМ

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Доктор и иноватор на својата професија

Пензионираниот Нехру Адемоски од село Преглово, Општина Пласница е автомеханичар околу 30 години. Средно автосообраќајно училиште завршил во Битола, а потоа се запишал на Техничкиот факултет, но поради финансиски услови студиите не можел да ги продолжи и се вработил како автомеханичар, а по една година се префрла во Тајмиште како ВКВ мајстор каде што останал осум години.

– Јас уште како дете почнав да се интересирам за механиката, често кога ќе се поправаше некое возило, се протнував под него за да видам како се поправа, подавав клучеви, одвртував навртки и кога завршив осмо одделение веќе бев одреден каде ќе го продолжам средното образование, – почна да раскажува за својата професија.

– Најголема желба ми беше да отворам своја автомеханичарска работилница и тоа ми се оствари. Во мојот двор во село Преглово отворив сервис. Во него работев повеќе од 20 години се до моето пензионирање. Нехру во регионот е познат како врвен мајстор, а тоа можеше да се забележи и од возилата кои се наоѓаат пред неговиот сервис. Неговата скромност беше во тоа што никогаш не му се случило некого да врати, а да не му направи услуга. Затоа и многу од клиентите го нарекуваат доктор на својот занает, а за тоа беа и во право. Само што ќе го слушнеше работењето на моторот, знае во што е проблемот и ја поставува „дијагнозата“. Во неговиот сервис можеше да се најдат и многу иновативни алатки.

– Во занаетот мораш да бидеш и иноватор за потребите што се појавуваат за полесно да ја завршиш поправката на возилото – дополни мајстор Нехру. Мора да се истакне и дека од неговиот сервис излегоа голем број ученици кои многу научија од својот учител.

Нехру е член на ЗП Македонски Брод, а својата активност и понатака ја продолжува во својот сервис. Сервисот секогаш ќе биде отворен и со помош на неговите ученици ќе стои на располагање да ги поправа возилата и да го одржува автомеханичарскиот занает и ги подучува сите кои се заинтересирани за него.

Рате Савев

IN MEMORIAM

Ментор Ќоку

Неодамна згасна животот на Ментор Ќоку, долгогодишен активист во пензионерското организирање, со забележителни постигања на полето на соживотот и развојот на пензионерските активности во своето здружение и во СЗПМ. Од 2013 до 2019 година Ментор Ќоку беше претседател на ЗП Чаир, при што заедно со органите и телата на Здружението и неговото членство, беа постигнати завидни резултати, согласно со предвидените програмски активности и цели, координирани и усогласени со програмите на СЗПМ. Неговата агилност и способност беа препознаени и од раководството на СЗПМ, каде што беше избран 2019 година за потпретседател на СЗПМ и член и претседател на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина. Сето тоа, тој го постигнуваше со чесна и континуирана работа, активност со цел, постигнување на добрини за сите пензионери без разлика на вера и нација. Ментор Ќоку ќе биде запаметен како голем активист, како добар пријател, чесен човек и другар. Нека му е вечен спомент.

СЗПМ